动漫秀场 ②

人物动态素描技法

DONG MAN XIU CHANG

编著：袁媛

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

DONG MAN XIU CHANG

本次推出

1.《动漫秀场—素描技法基础超值版》
2.《动漫秀场—人物动态素描技法》
3.《动漫秀场—人物造型素描技法》
4.《动漫秀场—超人气美少女素描技法》
5.《动漫秀场—无纸漫画自学教程》

铅笔+纸张=超人气的漫画，您也来吧！

ISBN 978-7-115-21236-8
ISBN 978-7-115-21236-8
定价：28.00元

分类建议：动漫/动漫技法
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

图书在版编目（CIP）数据

动漫秀场．人物动态素描技法／袁媛编著．—北京：人民邮电出版社，2009.10
ISBN 978-7-115-21236-8

Ⅰ．动… Ⅱ．袁… Ⅲ．动画—技法（美术） Ⅳ．J218.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第146465号

内 容 提 要

本书是“动漫秀场”系列中的一本。全书共12章，详细讲解了绘制人物动态造型所需的基础知识，包括骨骼动态线与人体动态线的画法，身体运动元素中颈部、手、脚、手臂、腿部及躯干的动态表现画法，人体动态的透视画法，人物站姿、走姿、跑姿、跳姿、坐姿及其他常见动态姿势的画法，人物运动及格斗时的动态画法等内容。

本书讲解系统，图例丰富精美，适合初、中级动漫爱好者作为自学用书，也适合相关动漫专业作为培训教材或教学参考用书。

动漫秀场——人物动态素描技法

◆ 编　著 袁 媛
责任编辑 郭发明
◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061　电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13.25
字数：260千字　2009年10月第1版
印数：1－4 000册　2009年10月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21236-8

定价：28.00元

读者服务热线：(010)67132692　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

提示：

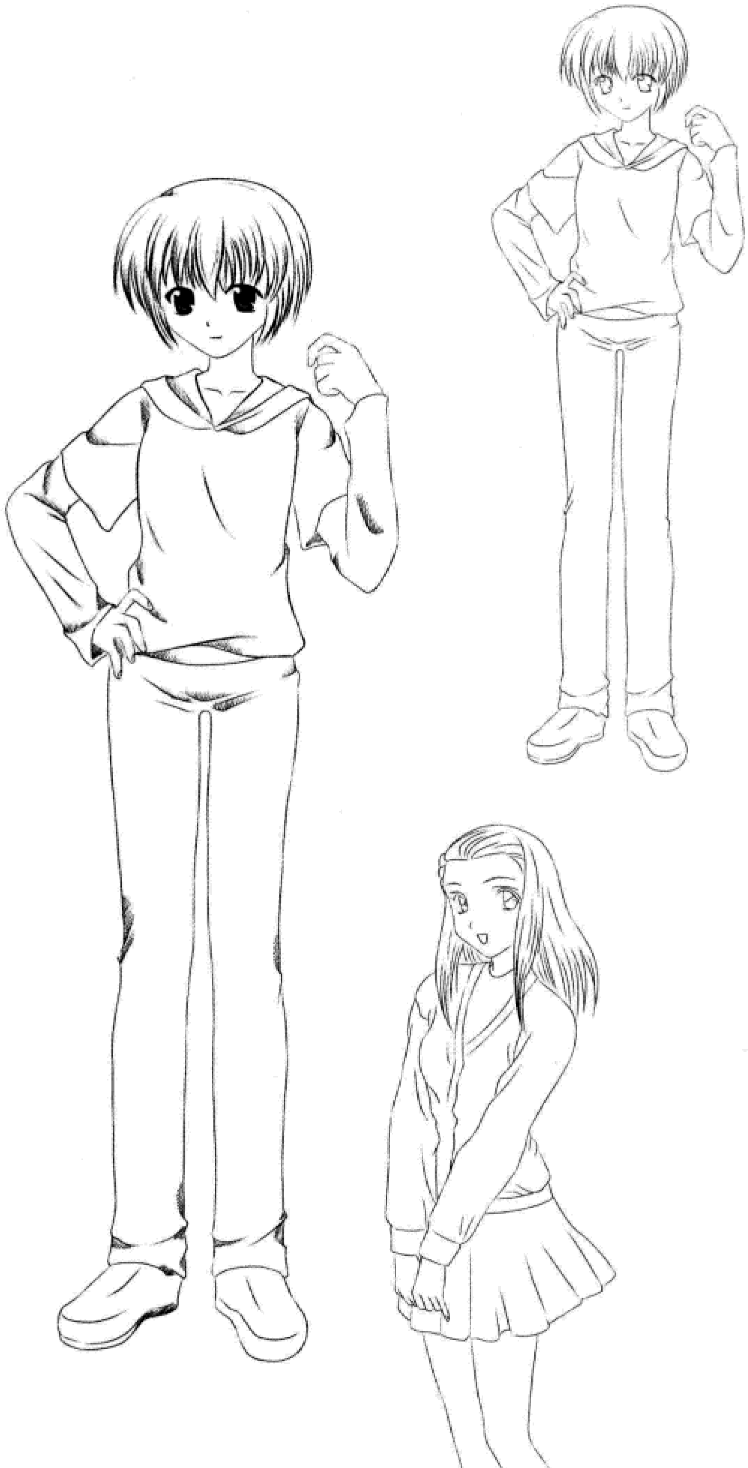
绘制这个动作时，要注意表现人物躯干向后仰的特点，这样能够表现出可爱的感觉。

提示：

这个动作主要表现的是人物上半身的动作，在绘制躯干时要通过皱褶表现出腰部的扭转。

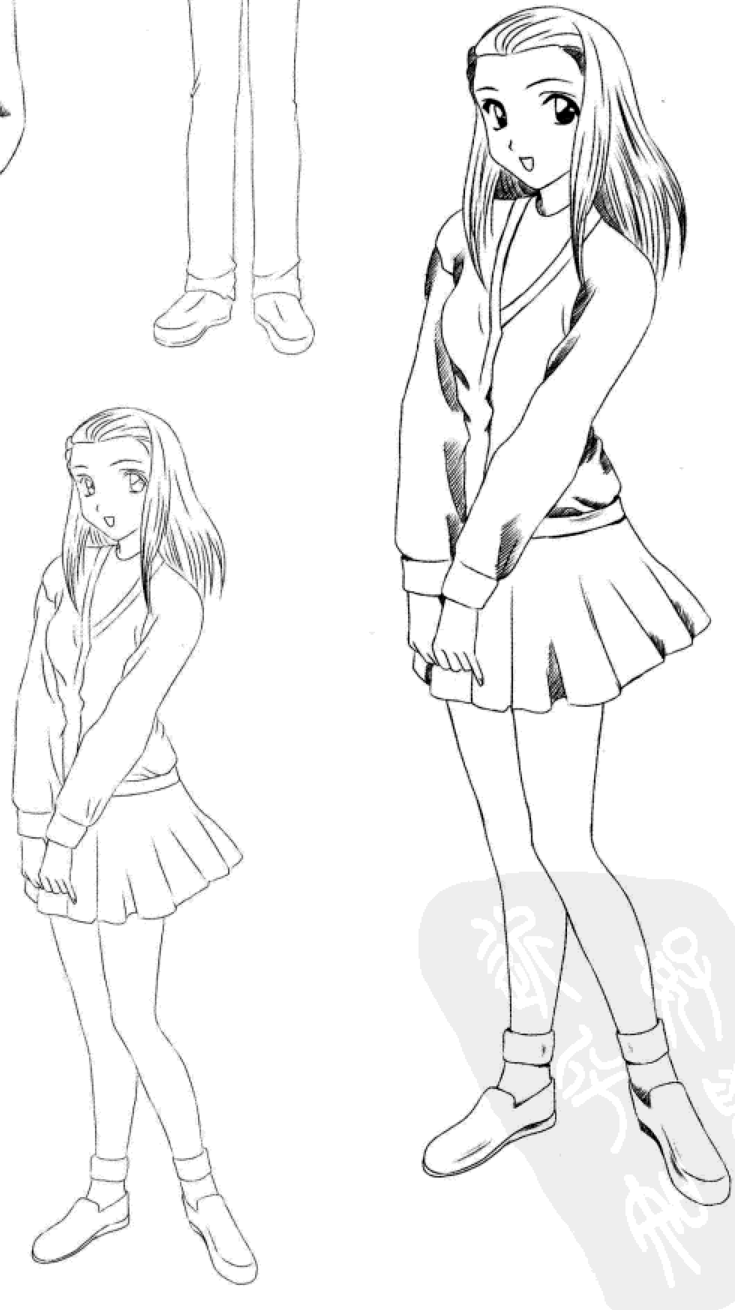
裁切线

临摹练习——站姿



提示：

手臂的动作是这个动作的表现重点，两只手臂弯曲的程度不同，肘关节的形状也会发生相应的变化。



提示：

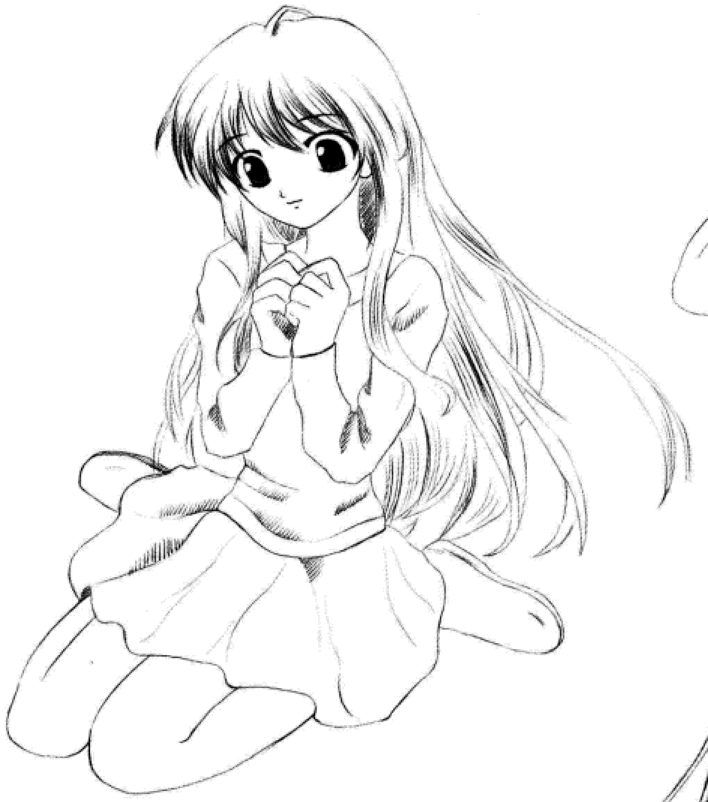
在绘制这个动作时，要注意人物头部与肩部向不同的方向倾斜。

裁切线

临摹练习——坐姿

提示：

这个动作小腿的弯曲程度很大，小腿与大腿紧紧地挤靠在一起，在绘制时要表现出小腿线条的紧张感。



提示：

这个动作的重点是要表现出躯干依靠一只手臂支撑，并向后倾斜的感觉，注意人物肩部的倾斜角度很大。

裁切线

临摹练习——坐姿

提示：

绘制这个动作时要将人物服装上的皱褶表现清楚，线条运用要轻松一些，才能很好地表现出人物柔弱无力的感觉。

提示：

在绘制这个蜷缩在地上的动作时，身体包括头部都要挨着地面，表现时要注意头部向下倾斜的细节处理。

裁切线

临摹练习——坐姿

提示：

绘制这个动作时要注意将腿和脚画得大一些，这样能很好地表现出画面的透视效果。

提示：

绘制这个动作时要将人物服装上的皱褶表现清楚，线条运用要轻松一些，才能很好地表现出人物柔弱无力的感觉。

裁切线

临摹练习——生活片段

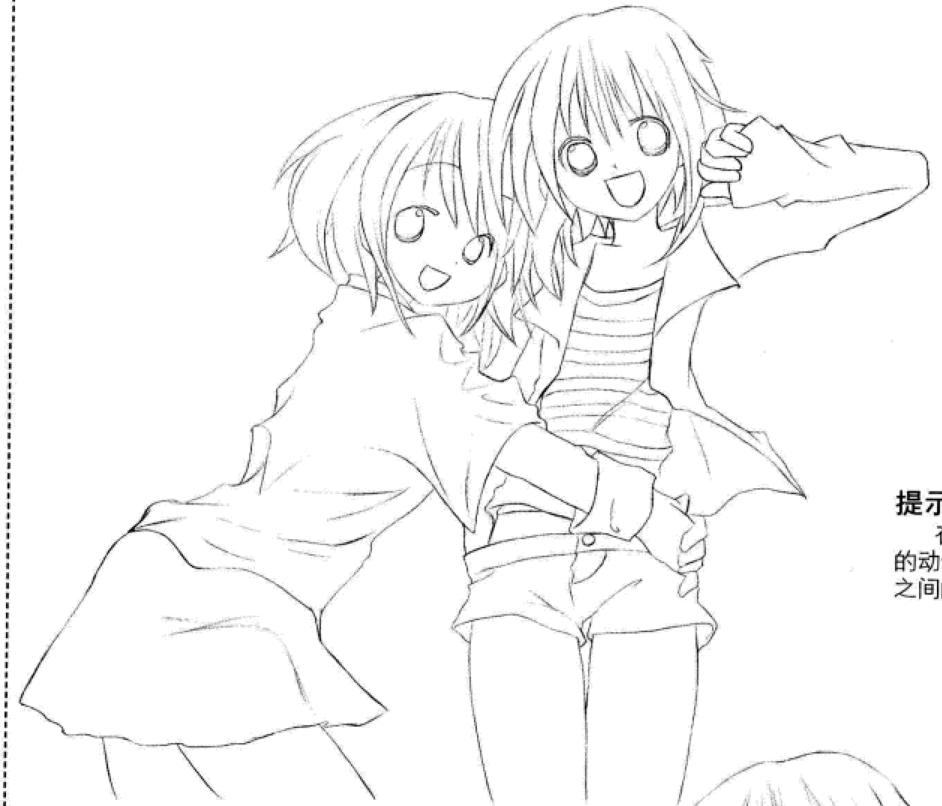
提示：

在绘制这个蜷缩在地上的动作时，身体包括头部都要挨着地面，表现时要注意头部向下倾斜的细节处理。

提示：

这个动作有点特写的感觉，在处理这个动作时，要特别注意将画面前的身体部位作放大处理。

裁切线



提示：

在绘制这种双人组合的动作时，一定要将人物之间的关系处理清楚。

裁切线

临摹练习——生活片段

提示：

双手扶着双膝，躯干与腿部几乎成90°，这个动作要注意表现出腰部由于放松而向下坠的感觉。

提示：

这个动作要表现出躯干微微向前倾斜的效果，同时要注意被抚弄的头发的细节表现。

裁切线

CONTENTS 目录

第一章 动态线与肌肉......001

骨骼动态线与人体动态线......002
人体的扭曲......003
人体的弯曲......004
人体的跪躺......006
人物组合......007
使用骨骼动态绘制人物......009

不同肌肉的表现......011
强壮型的肌肉......011
变异型的肌肉......013
消瘦型与强壮型人物的对比......015

男女身体绘制的区别......017
正面的对比......017
背面与侧面的对比......018
斜面的对比......019
四肢的对比......020
女性脂肪的表现......021
男性身体的绘制......022
女性身体的绘制......023

第二章 身体运动元素的表现......024

颈部的表现与变化......025
正面形态......025
正面抬头低头......026
正面左右歪头......027
正面左右转动......028
侧面形态......030
侧面左右转动......030
侧面抬头低头......032
背面形态......033
背面左右转动......033
背面抬头低头......034

手的表现与变化......035
基本形态......035
手背......036

CONTENTS 目录

手掌……037
侧面……038
拳头……038
手指张开……039
手指并拢……040
其他手部的动态……041

脚的表现与变化……042
基本形态……042
脚背……043
脚后跟……043
脚心……044
侧面……045

手臂的表现与变化……046
手臂构造……046
伸直的手臂……047
弯曲的手臂……048
叉腰的手臂……049
上举的手臂……050

腿部的表现与变化……052
腿部的构造……052
伸直的腿部动态……053
弯曲的腿部动态……054
叠在一起的腿的动态……055
不同腿部的动态……056

躯干的表现与变化……057
躯干的构造……057
伸直的躯干……058
躯干的弯曲倾斜……059
躯干的扭转……061

第三章 人体动态的透视……063

人体透视与立体化表现……064
用立方体表现整个人体……065
用立方体表现人体部位……068
用立方体表现动态的步骤……069

不同视角的人体表现……072
平视……072

CONTENTS 目录

仰视……073
俯视……074
同样人物的俯视和仰视……075

第四章 人物的站姿……076

男性站姿……077
两脚自然开立的站姿……077
双手交叉在头后的站姿……078
交谈时的站姿1……079
交谈时的站姿2……080
生气时的站姿1……081
生气时的站姿2……082
休息时的站姿1……083
休息时的站姿2……084

女性站姿……085
自然的站姿……085
生气时的站姿……086
叉腰的站姿……087
单腿屈膝的站姿1……088
单腿屈膝的站姿2……089
休息时的站姿1……090
休息时的站姿2……091

其他各种站姿……092

第五章 人物的走姿……096

男性走姿……097
精神振奋的走姿……098
悠闲的走姿……099
下楼梯的走姿……100
上楼梯的走姿……101
上山时的走姿……102

女性走姿……103
上楼梯的走姿……104
下楼梯的走姿……105

其他各种走姿……106

CONTENTS 目录

第六章 人物的跑姿......109

男性跑姿......110
有活力的跑姿......110
转弯时的跑姿......111
慢跑的动作......112
向上跑的动作......113
快速的跑姿......114
大步跑......115
女性跑姿......116
向上跑......116
向下跑......117
其他各种跑姿......118

第七章 人物的跳姿......120

男性跳姿......121
向下跳1......121
向下跳2......122
向前跳1......123
向前跳2......124
向前跳3......125
女性跳姿......126
优雅的跳......126
其他各种跳姿......127

第八章 人物的坐姿......129

男性坐姿......130
放松的坐姿1......130
放松的坐姿2......131
放松的坐姿3......132
交谈时的坐姿1......133

CONTENTS 目录

交谈时的坐姿2......134
心情低落时的坐姿1......135
心情低落时的坐姿2......136

女性坐姿......137

放松的坐姿1......137
放松的坐姿2......138
放松的坐姿3......139
放松的坐姿4......140

其他各种坐姿......141

第九章 人物的其他常见动态姿势......144

男性常见动作......145

仰卧的动作......145
刚起床的动作......146
双手向前推的动作......147
抱住物体推的动作......148
拽的动作......149
坐着闲谈的动作......150

女性常见动作......151

舞蹈的动作......151
向后坐的动作......152
振奋的动作......153
英雄形象的动作......154

其他各种常见动作......155

第十章 人物的运动动态......159

男性运动动态......160

扣篮动作......160
跳起投篮动作......161
投掷动作......162
跳起动作的分解......163

其他各种运动动态......168

跳高......168

CONTENTS 目录

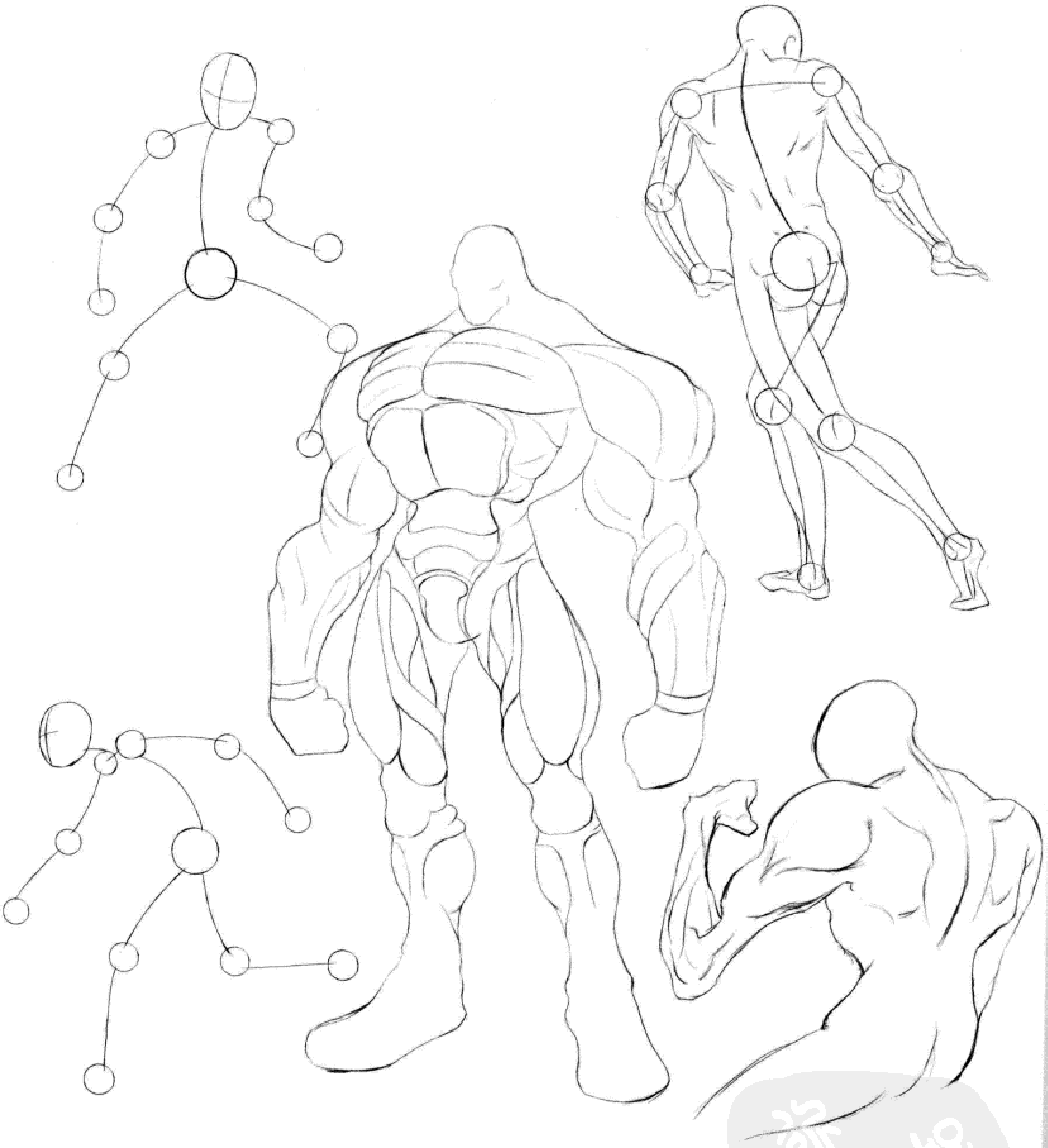
踢足球 168
打篮球 169
打棒球 170

第十一章 人物的格斗动作 171

男性格斗动作 172
拳击预备姿势 172
出拳动作的分解 173
女性格斗动作 177
出拳 178
对抗 179
其他各种格斗动作 180
手拿武器动态的表现 180
空手格斗动态的表现 183

第十二章 各种动态姿势的绘制练习 185

绘制男性动态姿势 186
绘制女性动态姿势 192



第一章 动态线与肌肉

动态线与肌肉是绘制人物动态的最基本元素。准确的动态线就像是人体的骨骼一样，利用动态线确定出动态之后，再为人物添加上肌肉。

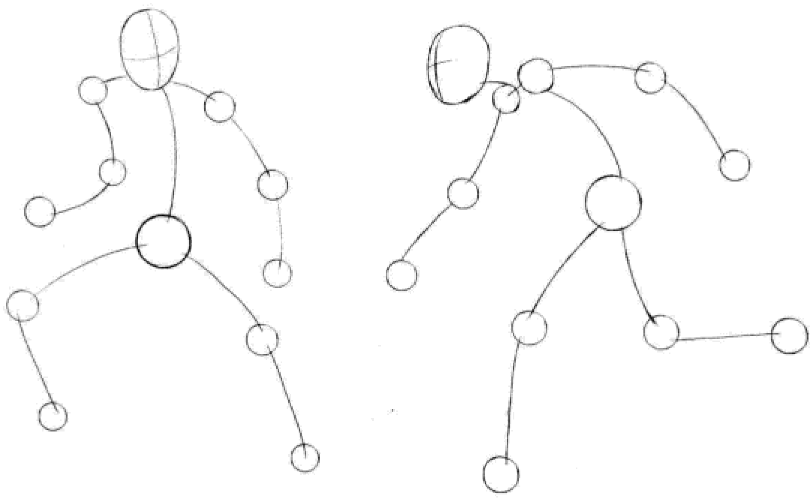
本章我们主要来学习一下绘制人物动态所不可缺少的动态线与肌肉。

骨骼动态线与人体动态线

在绘制人物动态时可以先绘制出人物的骨骼动态。

骨骼动态的建立要注意关节的转折点，这些转折点有双肩、双肘、手腕、髋部、膝盖及脚踝。确定了这些关节的位置后，人物的基本动态也就建立了。

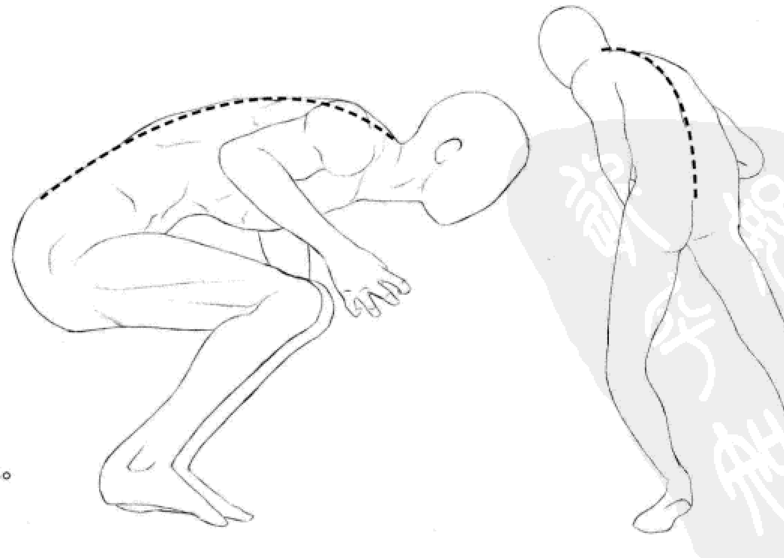
在骨骼建立的基础上为人物添加肌肉，通过这样的方法可以快速地确定出人物的动态，为后面的绘制打好基础。



通过人体骨骼动态可以明确看出人物的动作。

除了骨骼动态，在众多人物动态绘制中，人体动态线的绘制也是一个快速有效的方法，它的主要作用是确定人物基本的运动方向。

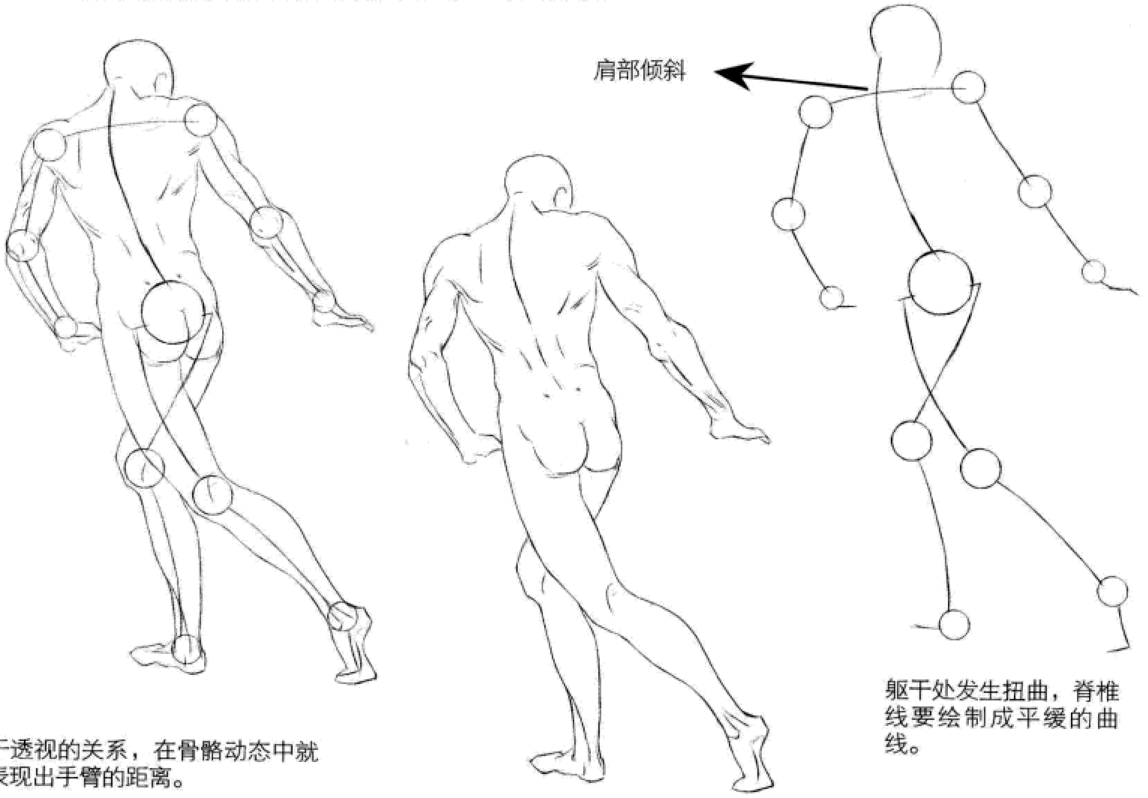
绘制动态线对于新手来说，比较难掌握，因为这需要对人物动态有很深入的了解。我们可以将动态线与骨骼动态结合起来使用，这样更加有利于我们绘画。



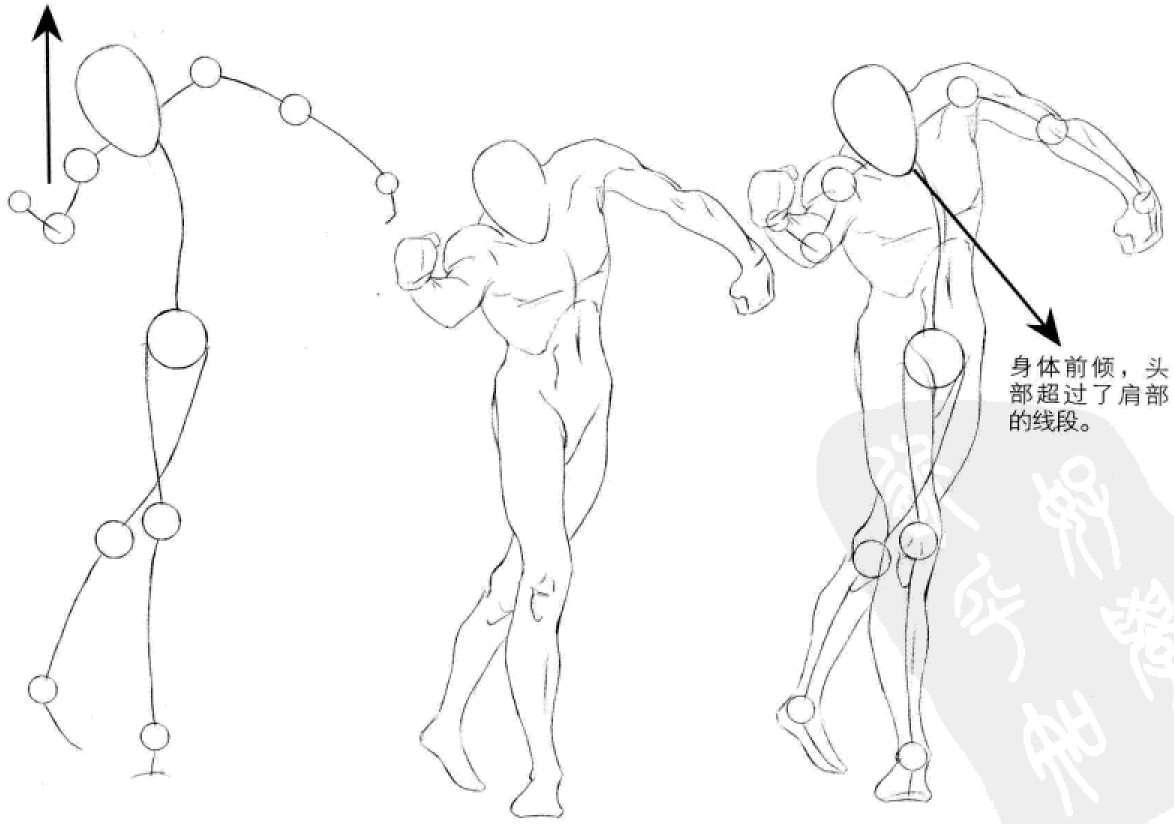
动态线其实就是人体的脊椎线。

人体的扭曲

绘制扭曲的动作首先要确定好人体扭曲的幅度。

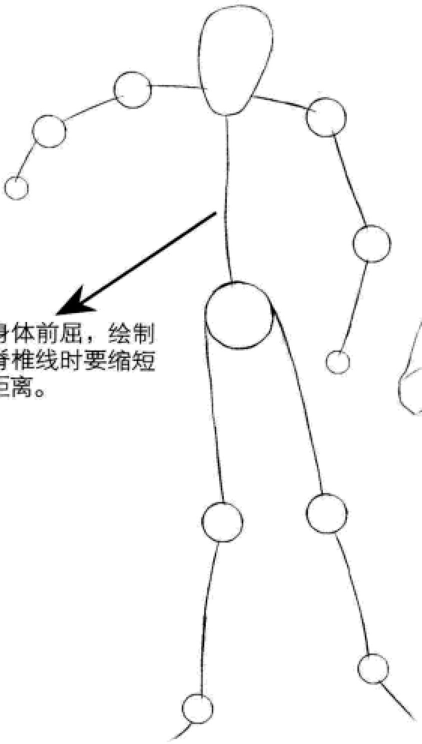


由于透视的关系，在骨骼动态中就要表现出手臂的距离。

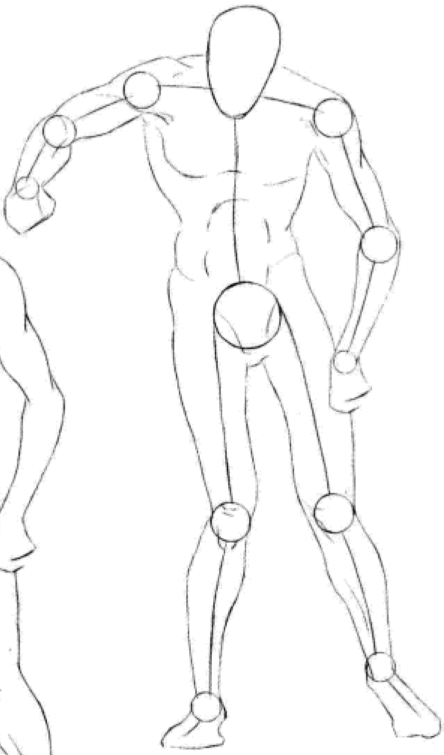


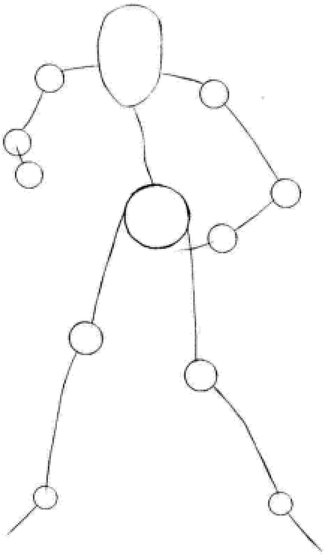
人体的弯曲

正面看时，脊椎线几乎成直线。

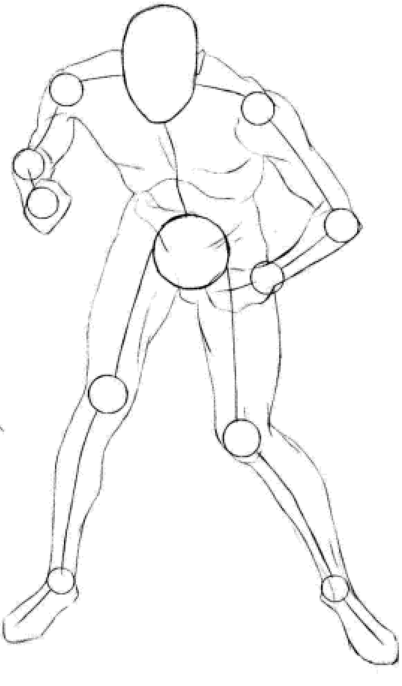


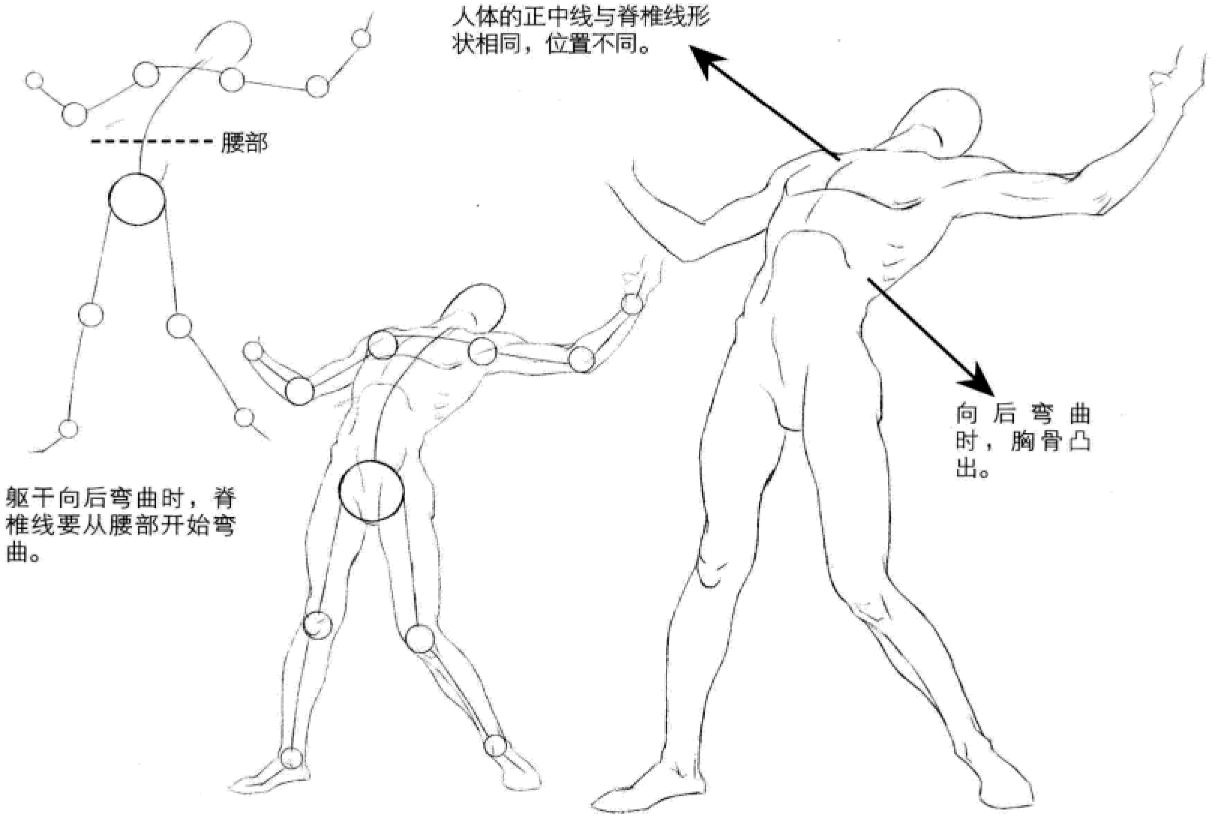
身体前屈，绘制脊椎线时要缩短距离。

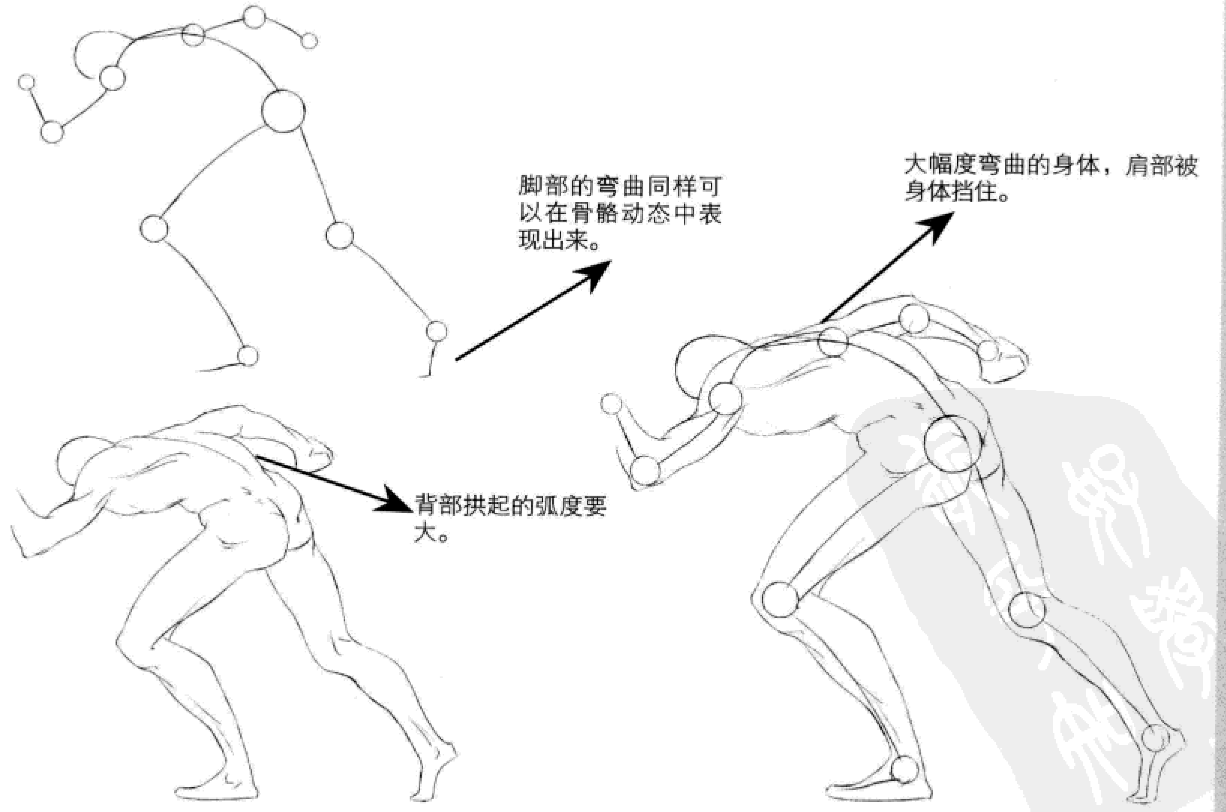




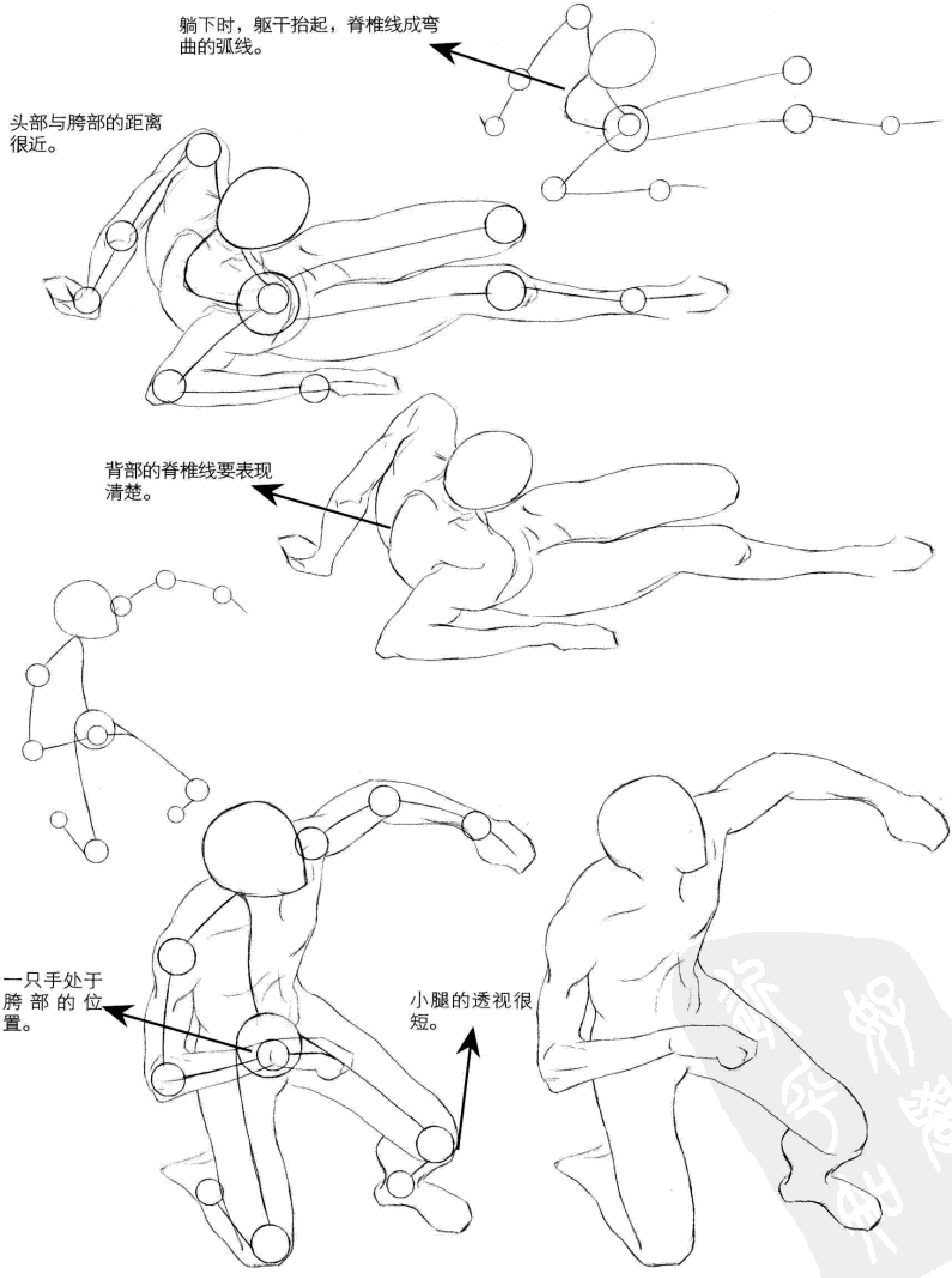
身体前屈的角度越大，脊椎线的距离越短。




人体的正中线与脊椎线形状相同，位置不同。
腰部
向后弯曲时，胸骨凸出。
躯干向后弯曲时，脊椎线要从腰部开始弯曲。

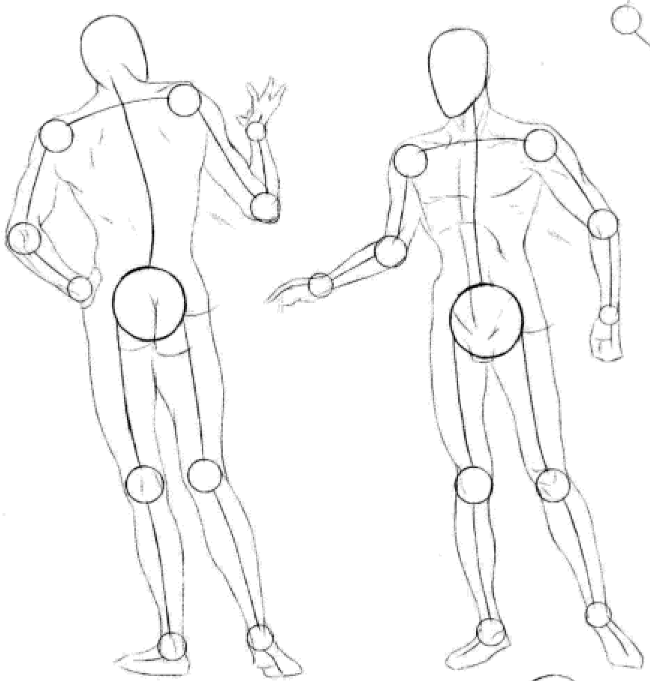

脚部的弯曲同样可以在骨骼动态中表现出来。
大幅度弯曲的身体，肩部被身体挡住。
背部拱起的弧度要大。

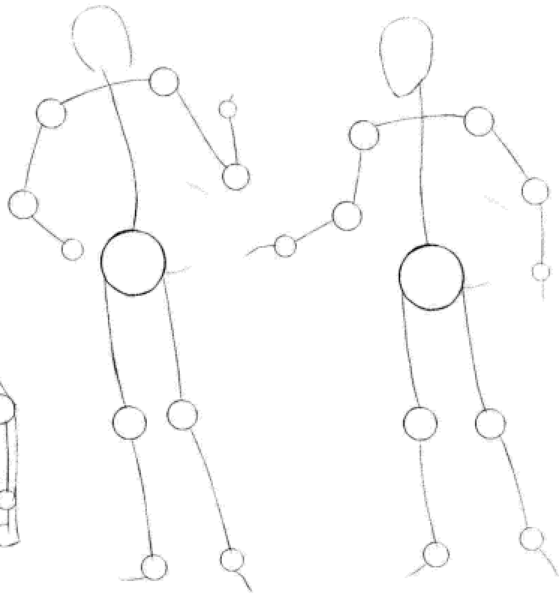
人体的跪躺


躺下时，躯干抬起，脊椎线成弯曲的弧线。
头部与胯部的距离很近。
背部的脊椎线要表现清楚。
一只手处于胯部的位置。
小腿的透视很短。

人物组合

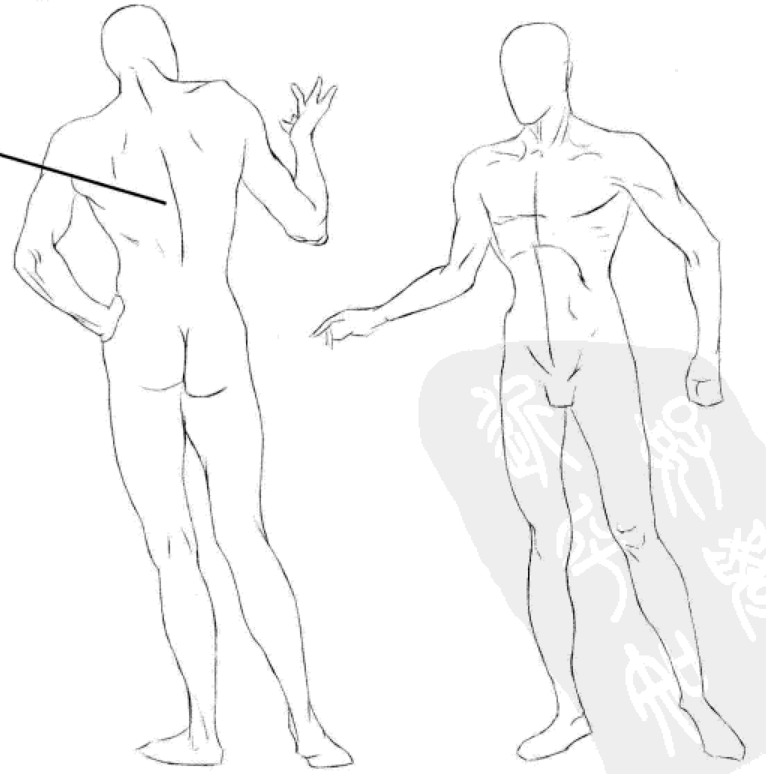
骨骼绘制法的精髓在于关节的位置。这种骨骼绘制法被很多成功的卡通画家所使用。



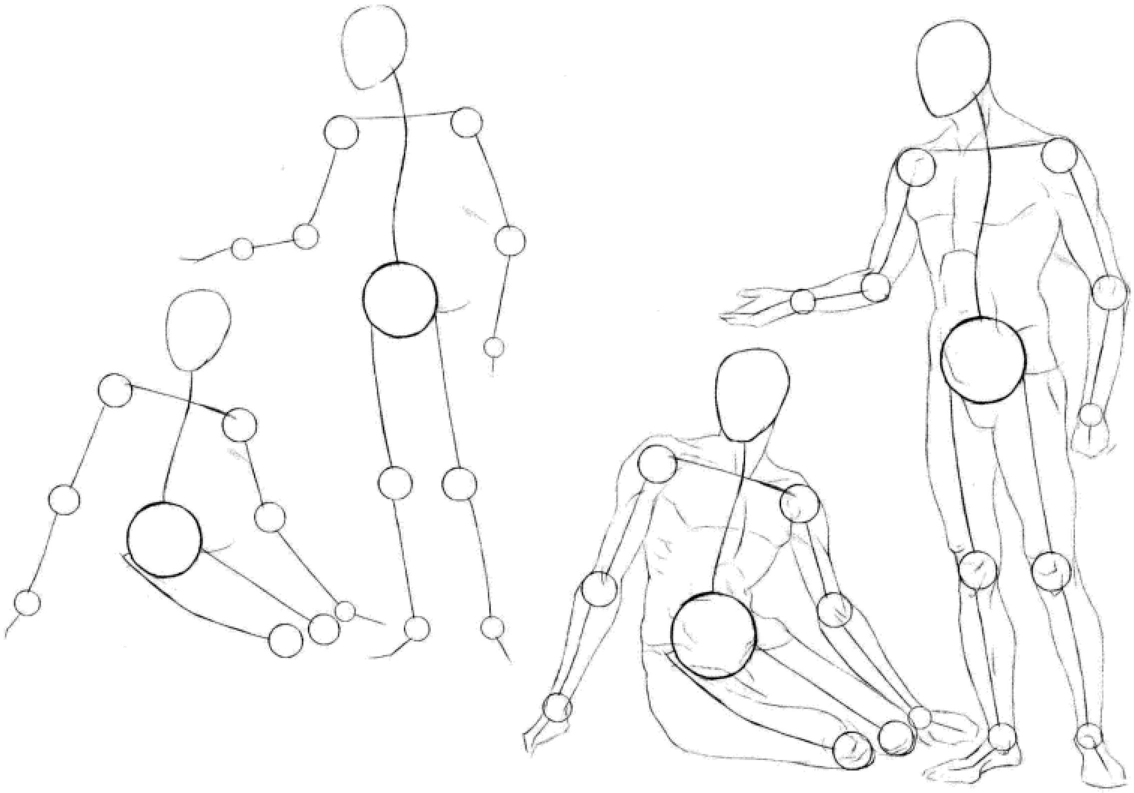


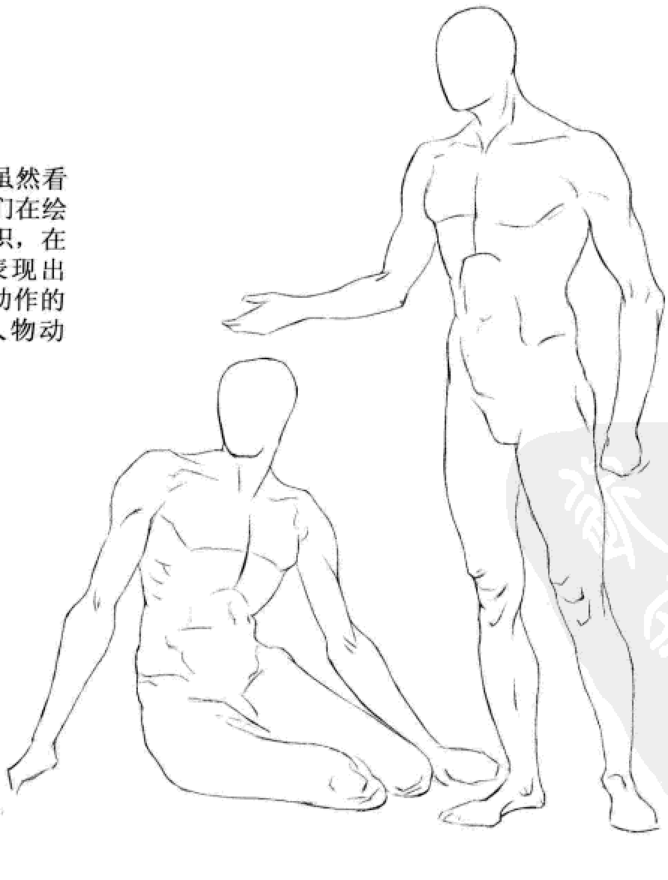
在绘制站立人物的时候要注意重心的平稳。

表现背部的脊椎线，可以加强人物的存在感。



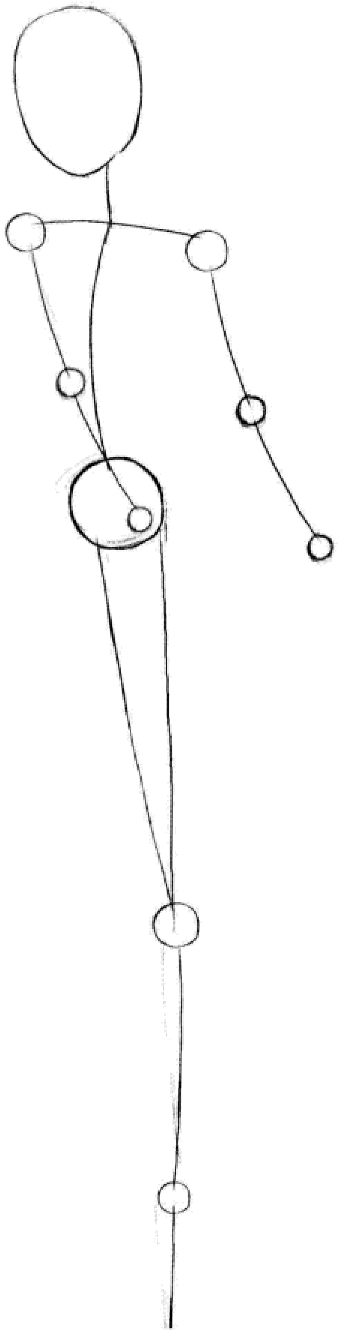
绘制组合人物的站姿时，要注意将两个人物的站姿区分开。





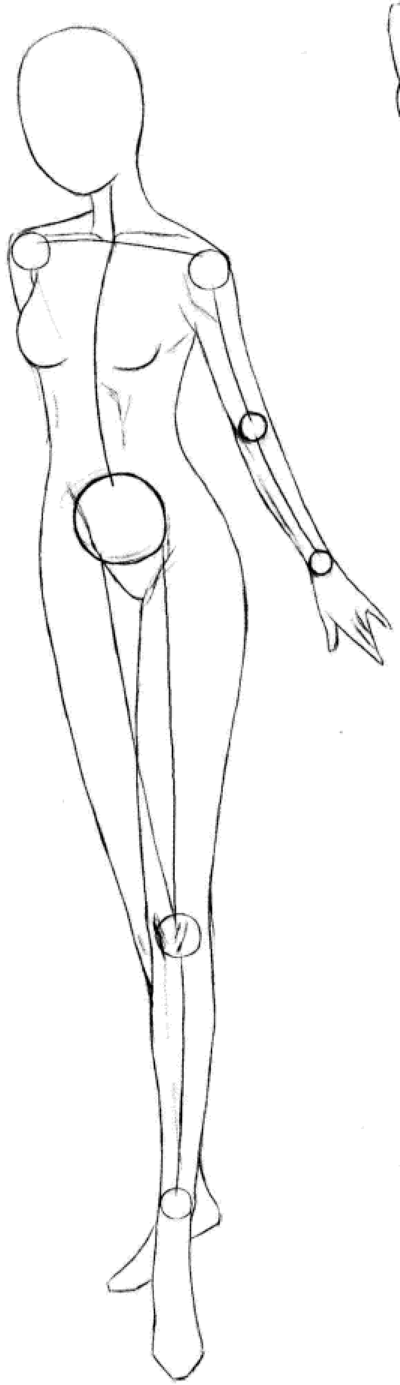
绘制正面的姿势时，虽然看不到背后的脊椎线，但我们在绘制时同样要有动态线的意识，在骨骼动态图中将脊椎线表现出来，可以加强我们对人物动作的把握，从而画出准确的人物动态。

使用骨骼动态绘制人物



❶
构思动作，绘制出人物的骨骼动态。

❷
根据骨骼动态为人物添加上肌肉。



❸
擦除骨骼动态线，确定人物的外轮廓线。

❹
为人物添加上服装。

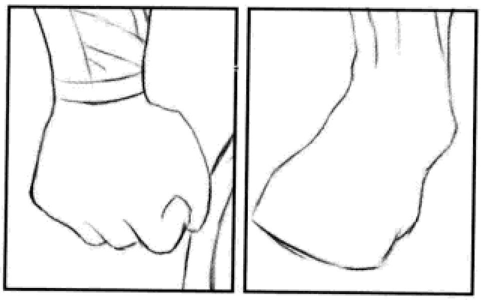
❺
擦除多余的线条，完成画稿。

不同肌肉的表现

肌肉对于表现人体的轮廓有着很重要的意义，肌肉不同，人物的形体、动态也会产生变化。在绘制人物时，要注意适当地表现一些肌肉，这样绘制出来的人物才能更加吸引人。

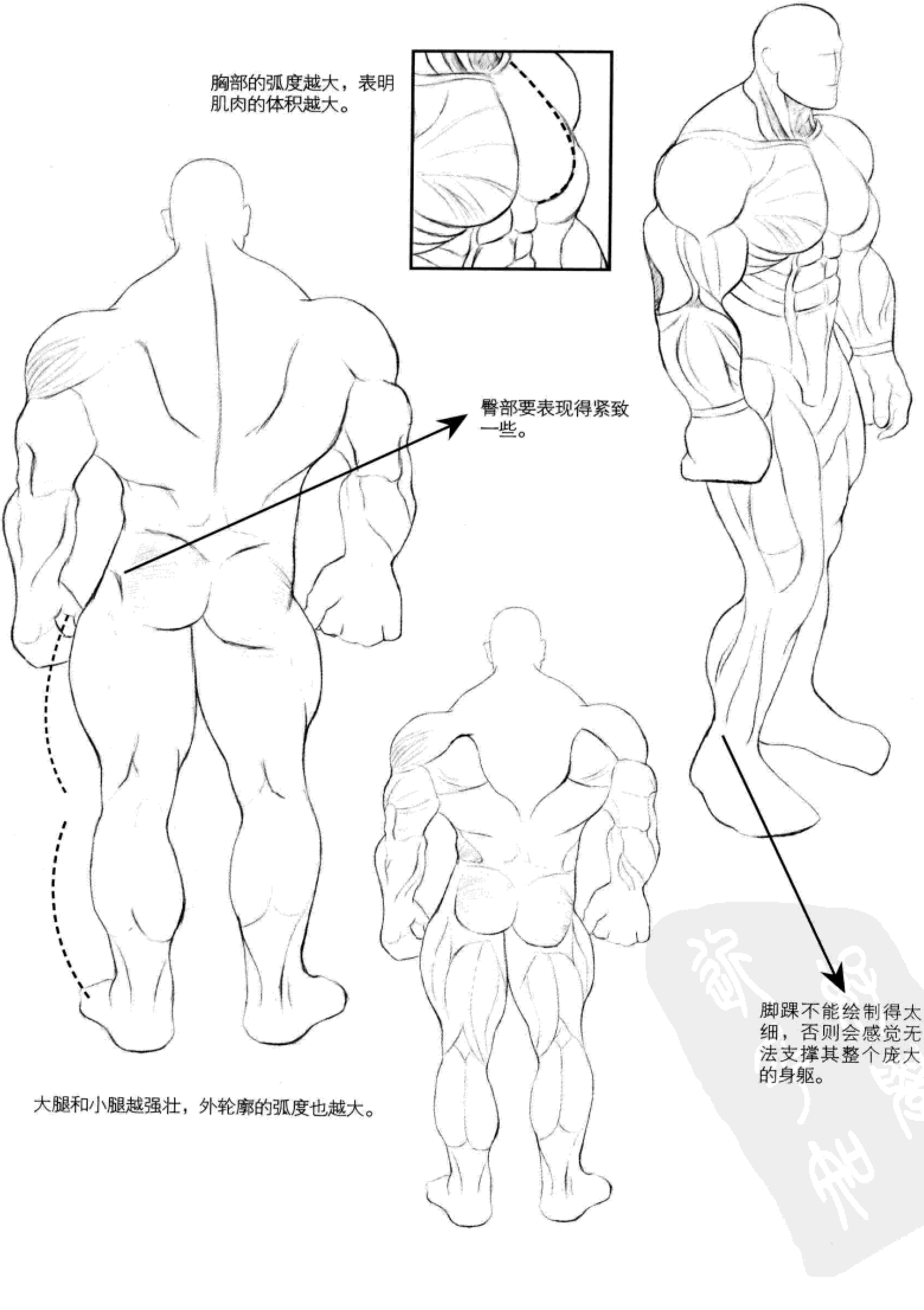
强壮型的肌肉

表现强壮型肌肉需要将人体肌肉的体积绘制得大一些，尤其是一些大的肌肉块更要绘制得丰满一些，这样整体人物的造型才能让人感觉强壮无比。



手、脚的表现也要适当夸大，否则身体大手脚小，会显得整体很不协调。

在表现肌肉时也可以将大致的肌肉走势表示出来，同时将外轮廓绘制得凹凸起伏、细致的肌肉群省略。



变异型的肌肉

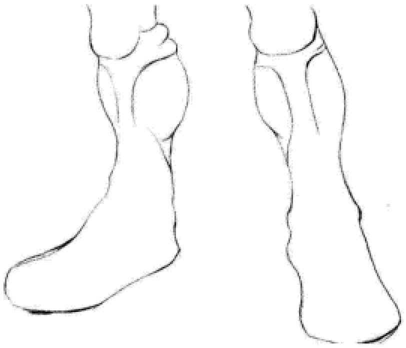
变异型的肌肉是在正常人体肌肉的基础上进行适当的变形和夸张。

将颈部、肩部和胸部的肌肉表现得夸张一些,从头后部将肌肉直接延伸到肩部，表现隆起感。

腰部的收紧感使整个人物看起来强壮无比。

腹部肌肉和正常的肌肉相比进行了形状的简化和体积的夸张，阴影的运用能够体现出腹肌的厚度。

上肢长而粗壮，与腰部形成的空隙使人物强壮却不失灵活感。



小腿肚鼓起，四周包裹着肌肉，感觉十分结实。

全身的肌肉就像盔甲一样覆盖在体表。

虽然表现的是肌肉，但骨骼的体现也是很重要的。

关节上方的胳膊表现得与骨头一样细，和上方的肌肉形成对比。

上臂外侧的肌肉位置提得更高。

注重表现背部的隆起感。

脖子的肌肉直接从锁骨处延伸到下颌处。

注意右侧胸部肌肉缺失一部分。

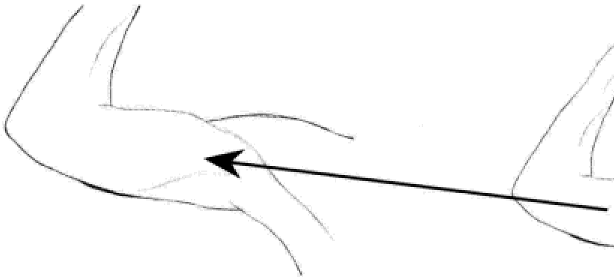
胯骨部位有两处异常的突起。

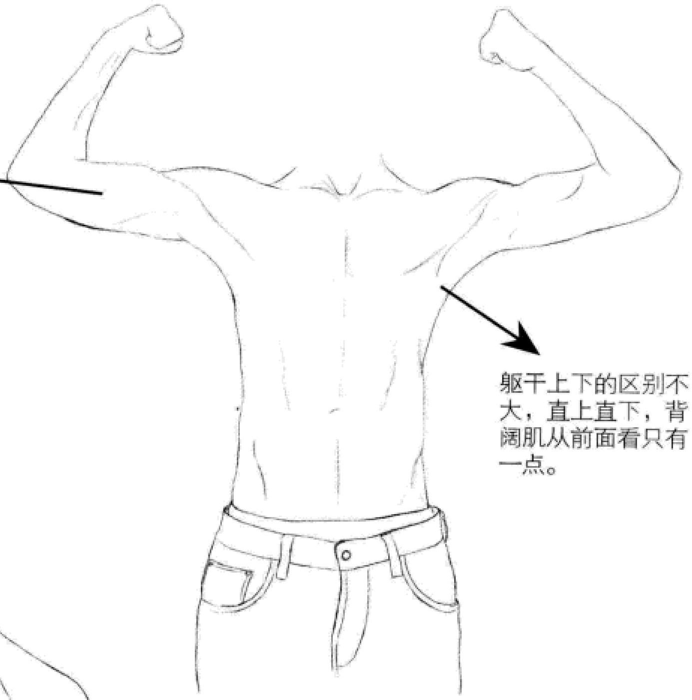
颈部的肌肉与正常情况相反，斜方肌的起端从肩部开始。

PDG

消瘦型与强壮型人物的对比

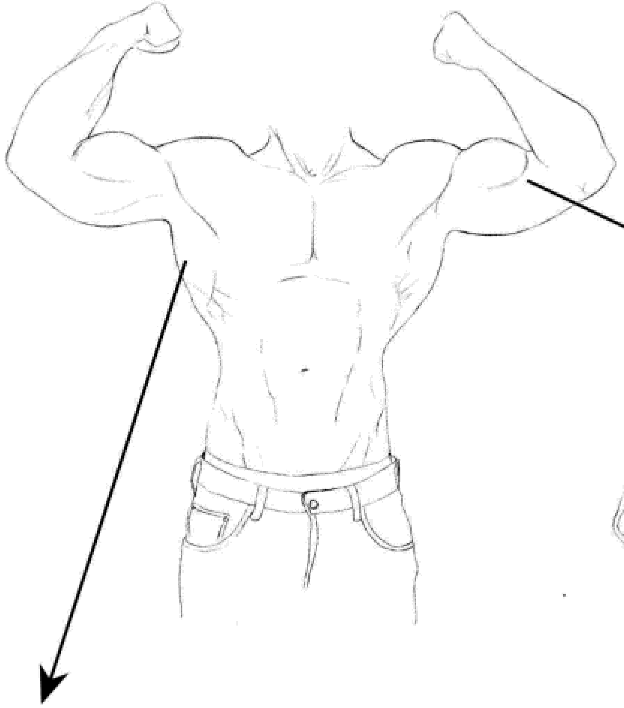
由于脂肪的缺乏，所以轮廓线要紧贴骨骼绘制。





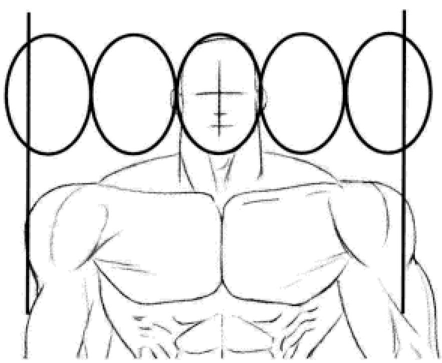
虽然也有肌肉，但是肌肉的体积大大地“缩水”，看上去比较纤弱。

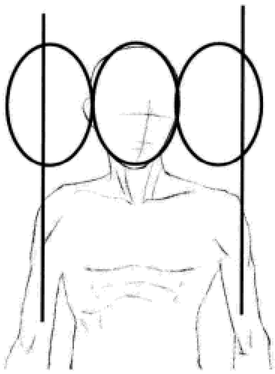
躯干上下的区别不大，直上直下，背阔肌从前面看只有一点。



强壮的胳膊就像是起伏的“山峦”，起伏感很强。

除了胳膊，背阔肌也是表现人物强壮程度的重要肌肉。强壮的人物背阔肌的体积很大，腰部和背部形成了鲜明的对比。

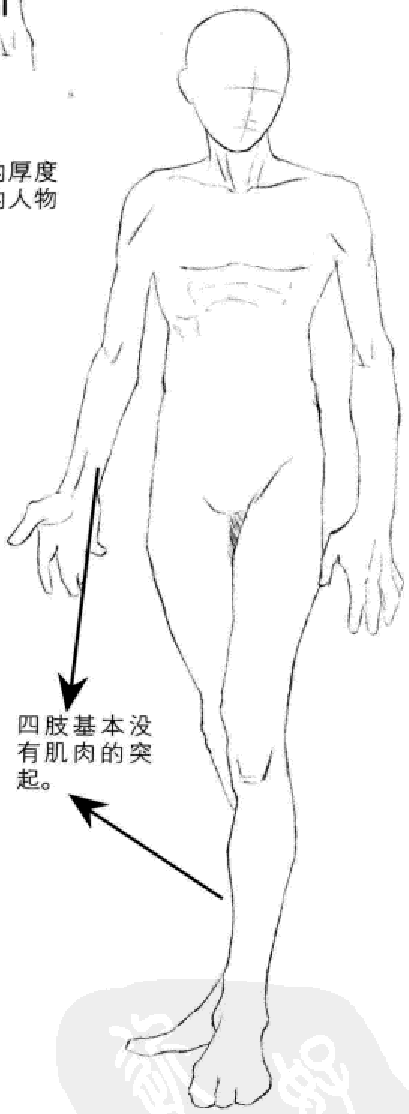




很明显地看出强壮型人体的肩部要比瘦弱型人体的肩部宽得多。

强壮的肌肉也可以表现得方正一些，这样更加有助于表现肌肉的强壮感。

瘦弱人躯干的厚度比起强壮型的人物要薄得多。



腿部的肌肉在这里汇集，更加能体现大腿的强壮感。

小腿的弧线也是很重要的。

四肢基本没有肌肉的突起。

瘦弱人的手脚要绘制得大一些，这样更能显出身体的瘦弱。

表现瘦弱肌肉时绘画的线条要平缓一些，避免起伏。肩部、肘部、胯部和膝部的关节要表现突出。

男女身体绘制的区别

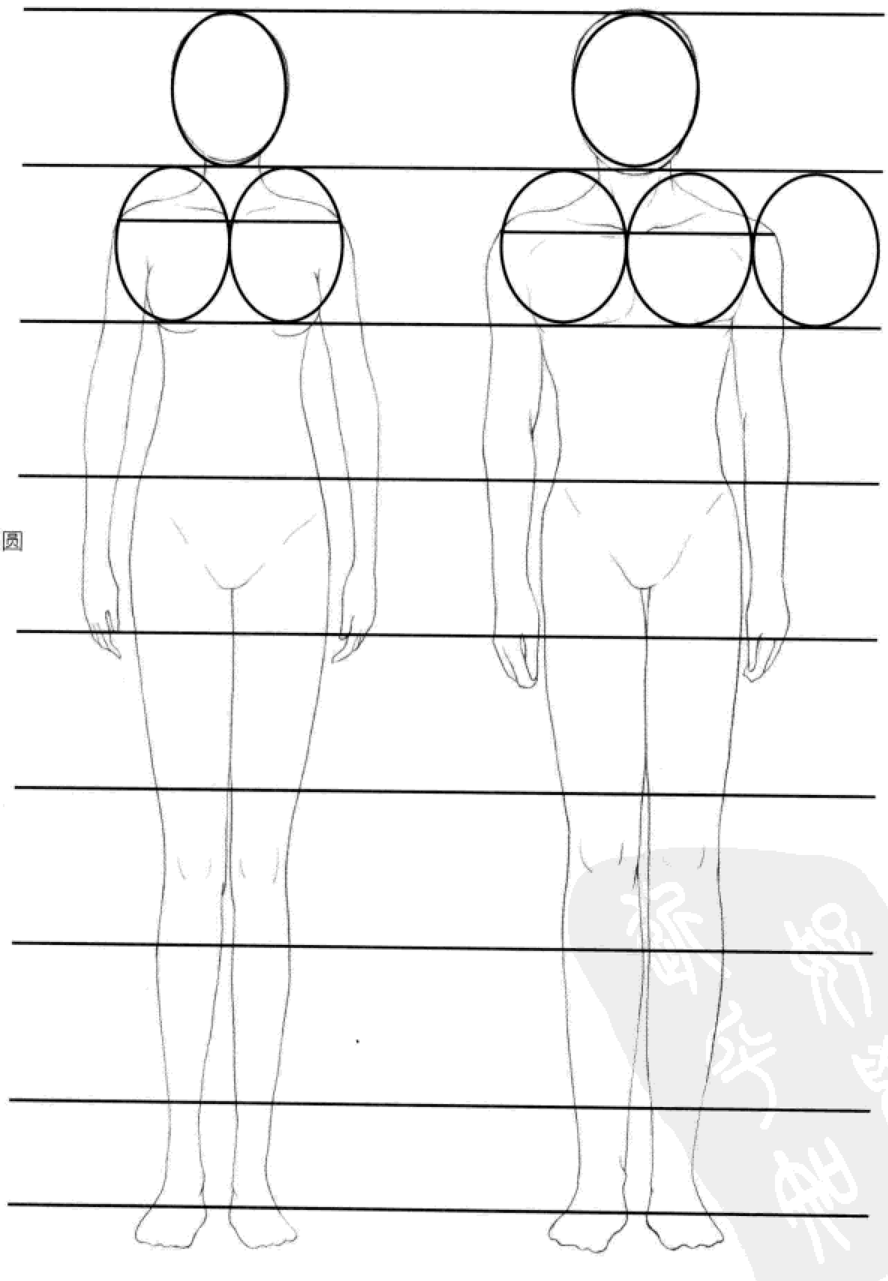
漫画中的人物体型几乎接近完美，但在绘制男性和女性的身体特征时还是有很大的区别的。掌握男女身体的区别有助于我们准确地把握人体的特征，对身体动态的表现也是很重要的。男女的身体区别主要在肩宽、胯部和四肢上。

正面的对比

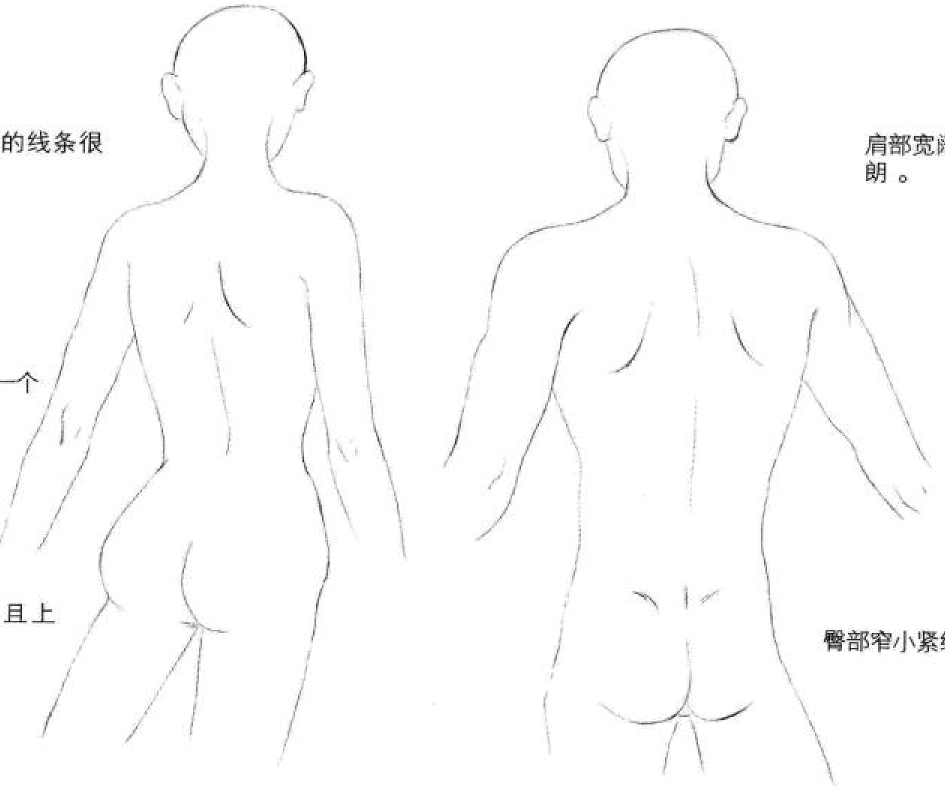
男性的肩部比女性肩部要宽而且方，女性大约有两个头长，男性大约为2.2个头长。

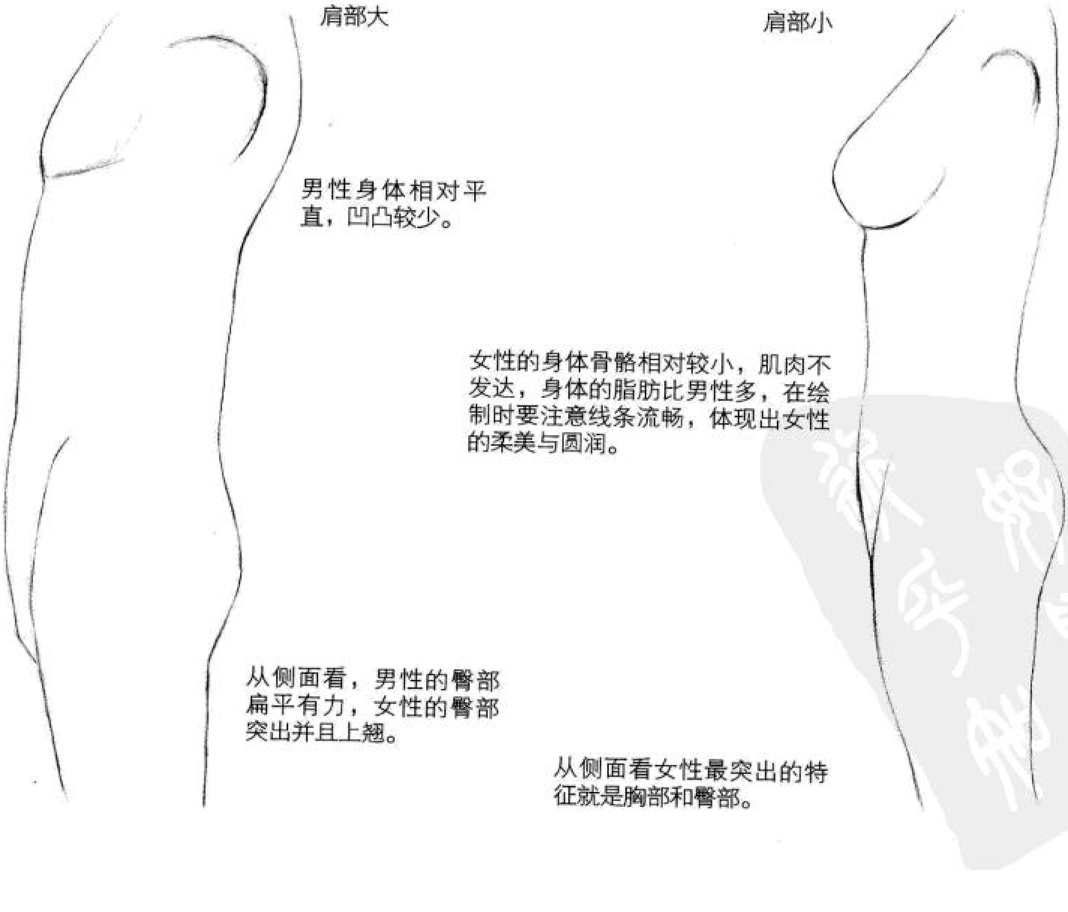
女性的胯部更加圆润。

女性修长的双腿。男性的腿形要绘制得比女性的粗一些，线条硬朗；女性腿部要表现出纤细柔美的感觉。



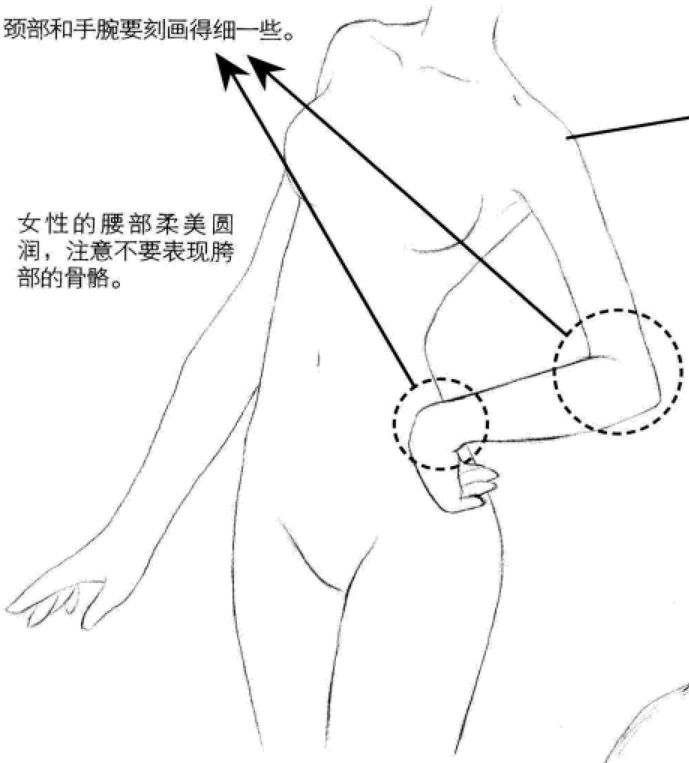
背面与侧面的对比


肩胛骨的线条很优美。
腰部细，大约一个头宽。
臀部丰满并且上翘。
肩部宽阔，线条硬朗 。
臀部窄小紧绷。


肩部大
男性身体相对平直，凹凸较少。
从侧面看，男性的臀部扁平有力，女性的臀部突出并且上翘。
肩部小
女性的身体骨骼相对较小，肌肉不发达，身体的脂肪比男性多，在绘制时要注意线条流畅，体现出女性的柔美与圆润。
从侧面看女性最突出的特征就是胸部和臀部。

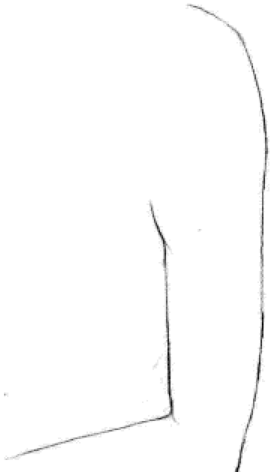
斜面的对比

在绘制男性和女性形体的时候要有区别，有侧重。在绘制男性形体时，要注意尽可能刻画出男性的特征，表现出男性的干练强壮；绘制女性形体时，特别要注意刻画女性柔美的体态。

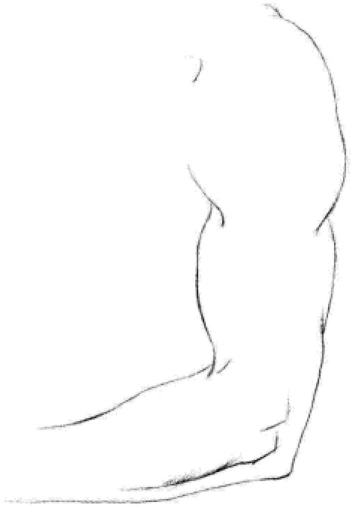


绘制男性身体时，特别要注意肌肉的处理，体现出阳刚之气，整体看上去棱角分明；而女性整体上浑圆，曲线凸出。

四肢的对比

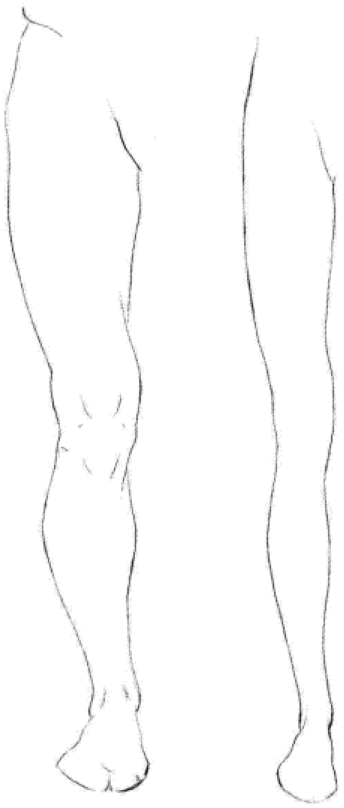


女性的手臂细弱柔美，不像男性的手臂有凸起的肌肉。



男性的手臂强劲有力，肌肉发达，轮廓线条凹凸有致。

男性手臂比女性的强壮一些。



男性腿部的肌肉很明显，重点要表现膝盖上部的肌肉和小腿的腓肠肌。

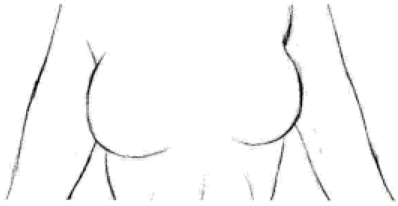
女性腿部的轮廓很优美，关节处也很小，要注意线条流畅。

腿部正面

腿部背面

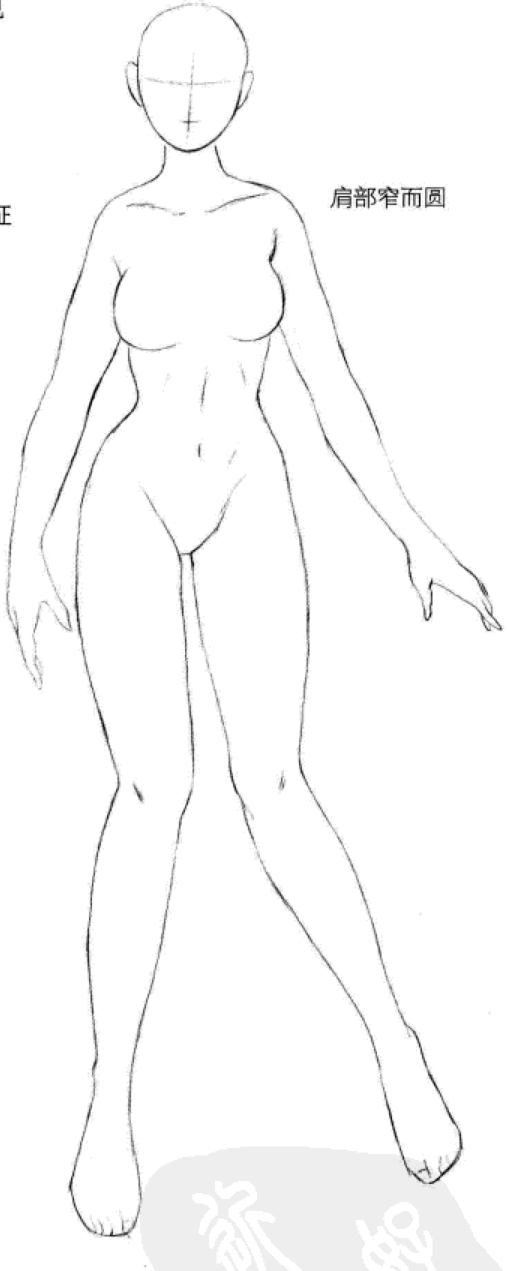
女性脂肪的表现

女性和男性比较起来，身体的脂肪要多一些，全身外轮廓线条柔顺优美。绘制时可以将身体表现得丰满一些。表现脂肪型的身体要避免线条过多，使其呈现圆滑的感觉。



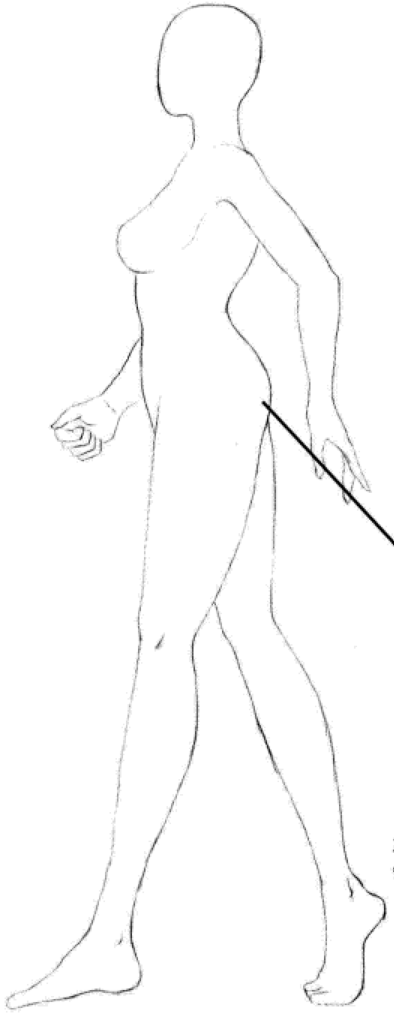
胸部是最重要的女性特征

对于女性身体的表现，要体现脂肪的圆润感，为此就要减少对肌肉的刻画。

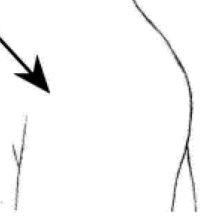


肩部窄而圆

胯部甚至比肩部都要宽



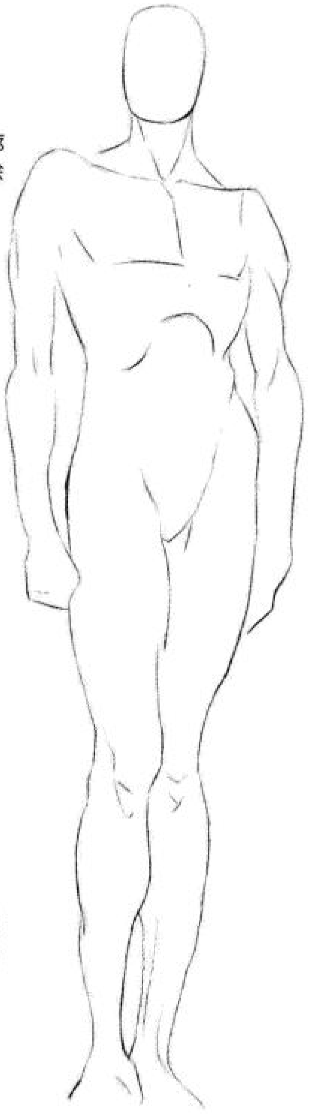
臀部的脂肪比较多，所以曲线弧度要大一些。



将大腿和小腿外轮廓的弧线绘制得圆滑一些。

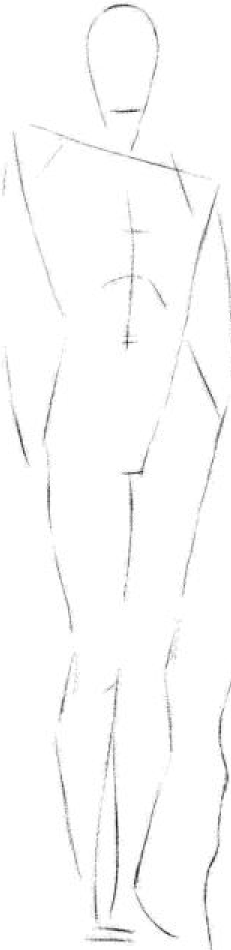
即使脂肪再多，膝盖也要表现出骨感，不然会使丰满的身体显得臃肿。

男性身体的绘制



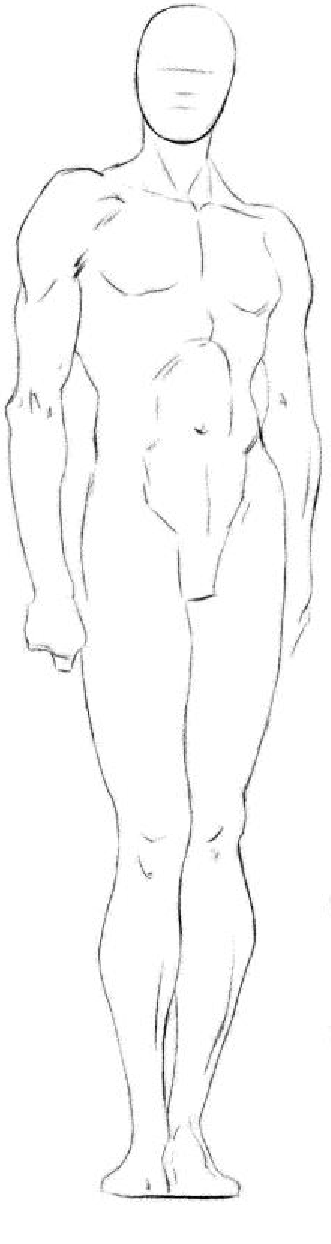
❷

根据线稿将人物的外轮廓绘制出来，还是以直线绘制为主。



❶

使用直线勾画出身体的形体。



肩部的线条利落硬朗。

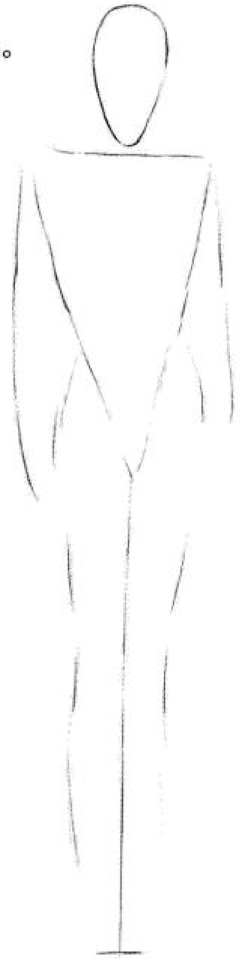
❸

进一步为人体添加上细节，加入一些曲线表现肌肉，使人物整体看上去硬朗利落，方中有圆，将男性的阳刚之气很好地表现出来。

女性身体的绘制

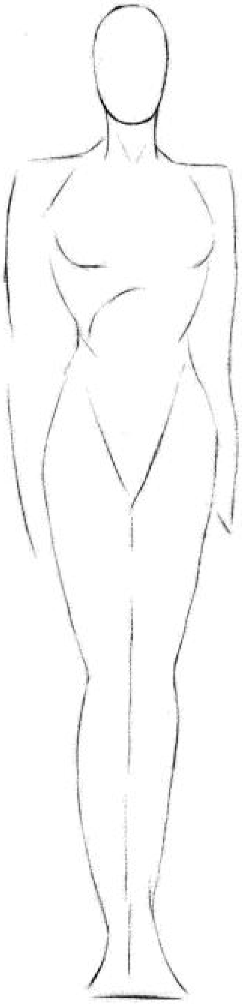
❶

勾画出身体的大致形态。



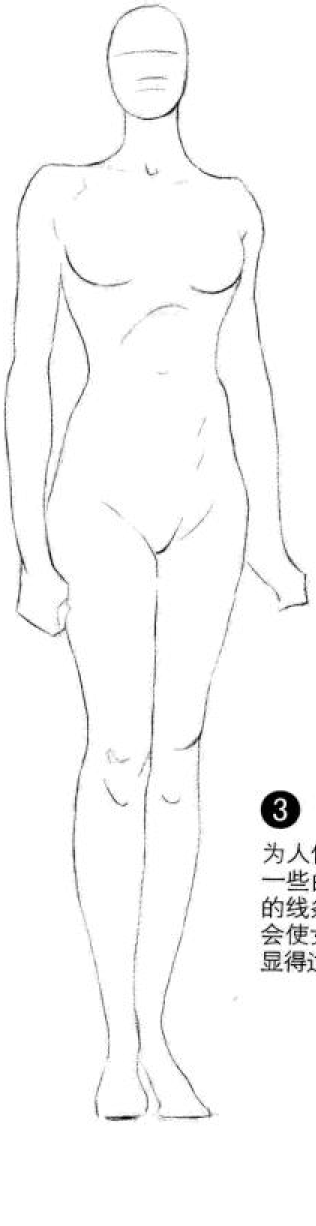
❷

根据线稿将人物的外轮廓绘制出来，这一步就要体现出女性的胸部、胯部等特征，注意线条不要太硬。



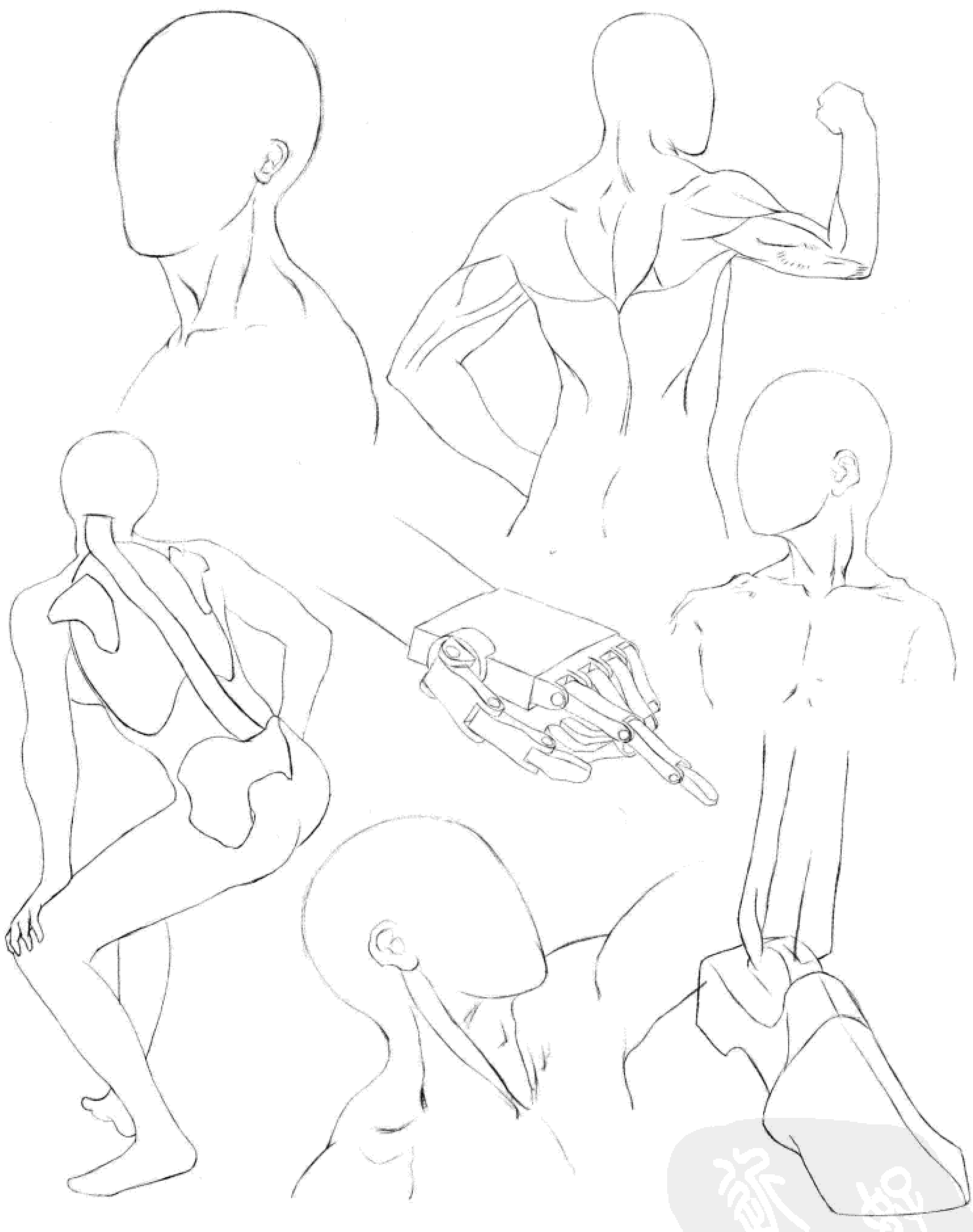
❸

为人体添加上细节，要多应用一些曲线。身体中不要用太多的线条来表现肌肉，因为这样会使女性的身体失去柔美感而显得过分强壮。



肩部的线条要平，并且柔滑一些。

手腕和脚腕要画得细一些。



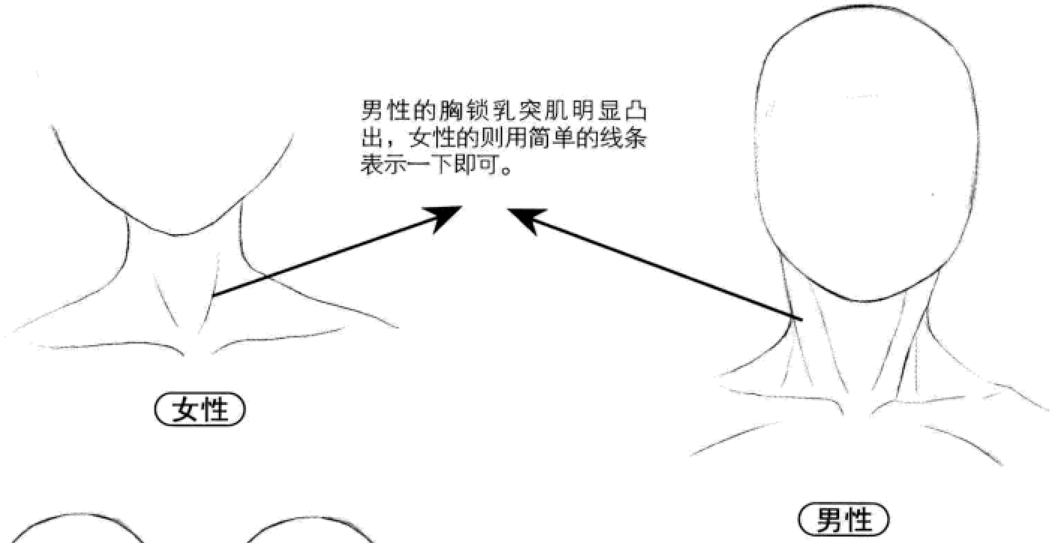
第二章 身体运动元素的表现

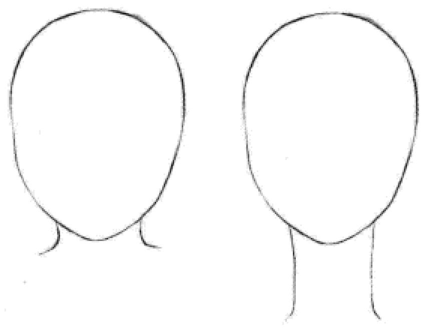
身体的运动元素主要有颈部、四肢和躯干，也就是身体的各个运动关节和相关的肌肉。这些人体部位对于我们刻画自然合理的人物动态有很重要的意义。

颈部的表现与变化

人物的颈部是连接头与身体的重要部位，学习颈部的运动变化规律对我们准确把握人物的动态是很有帮助的。

正面形态



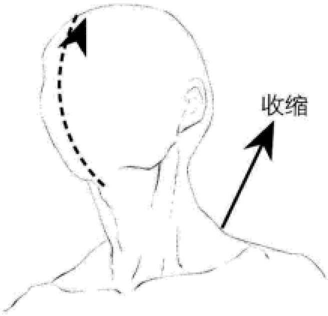


不要将脖子绘制得太短或者太长。

细的脖子一般用于女性，这样可以表现出女性的柔弱感。

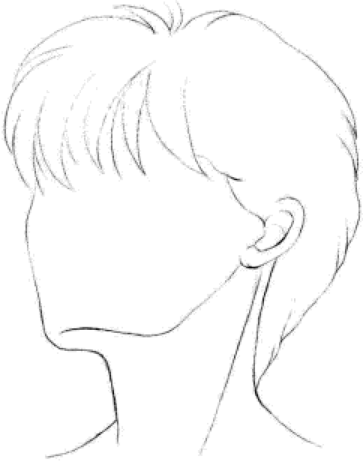
男性的脖子可以绘制得粗一些，甚至可以直接从头部两侧延伸下来，但要注意不要绘制得太粗，否则会使人物显得臃肿。

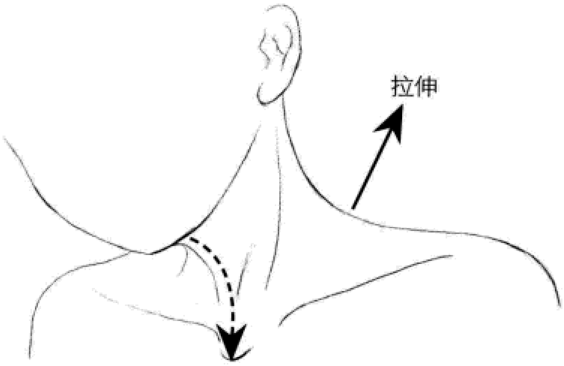
正面抬头低头



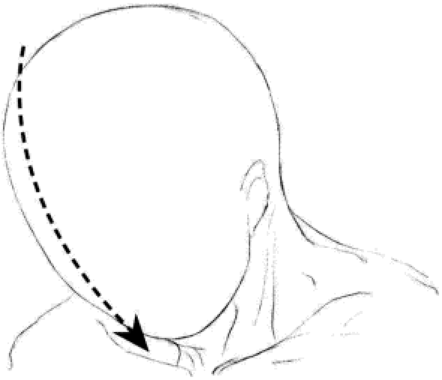
拉伸和收缩的动作都会使颈部的线条产生变化。

抬头使颈部的胸锁乳突肌拉长，而斜方肌会有一定程度的收缩。



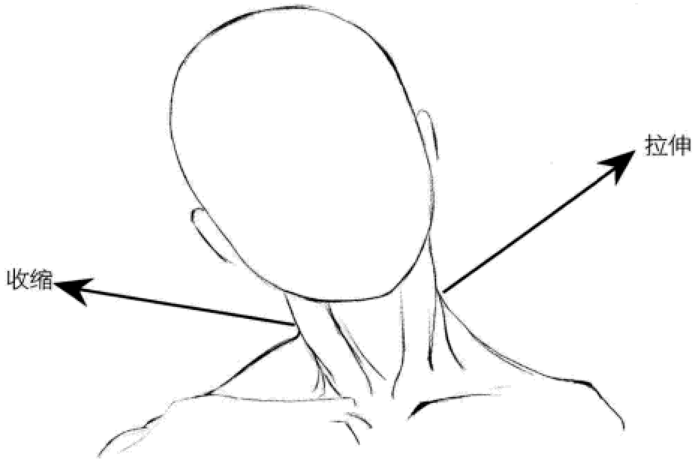


低头时颈部的胸锁乳突肌收缩，颈后的斜方肌向长拉伸。

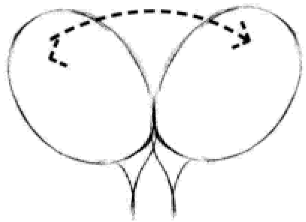


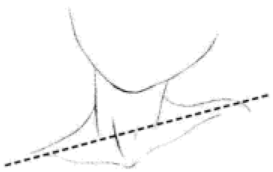
头低得越低，颈部的胸锁乳突肌收缩的程度越大。

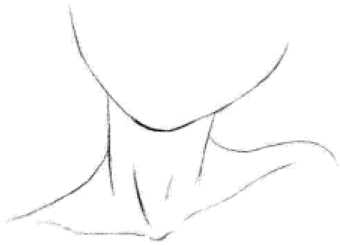
正面左右歪头



头部向左右倾斜，颈部两侧的肌肉会产生相反的变化。

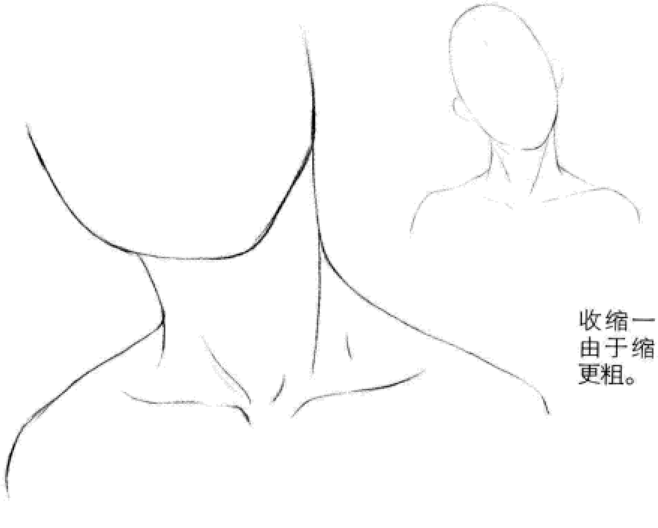






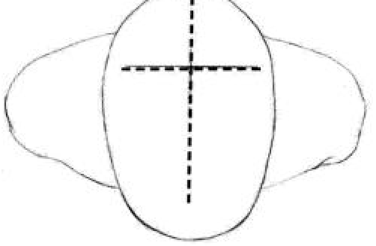
肩膀向上抬起，头部朝着抬起肩膀的一侧倾斜。

头部左右倾斜的幅度是有限的，如果倾斜角度太大，是不符合颈部的运动规律的。

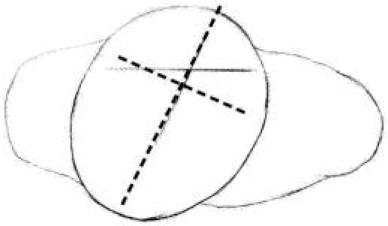


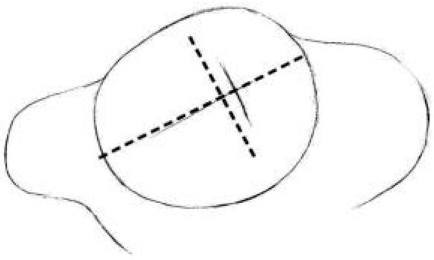
收缩一侧的肌肉由于缩短会变得更粗。

正面左右转动

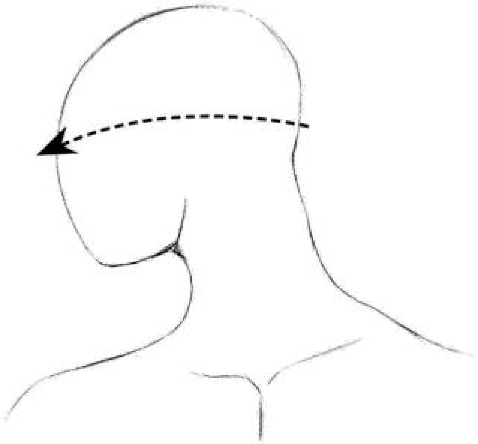


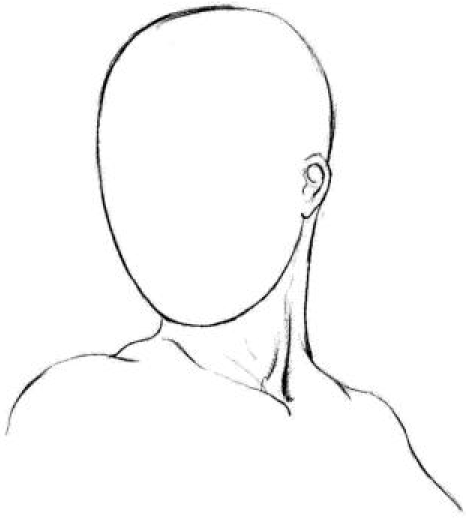
身体处于正面状态时，头部向一侧扭转，头部扭转的角度不能达到90°。



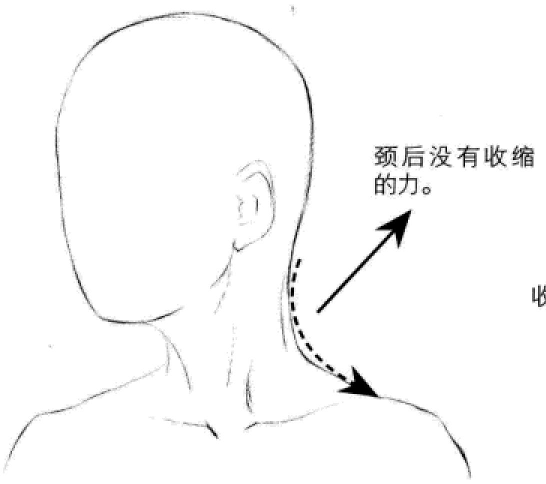


如果头部转动幅度太大的话，人物的身体也要随着转动。

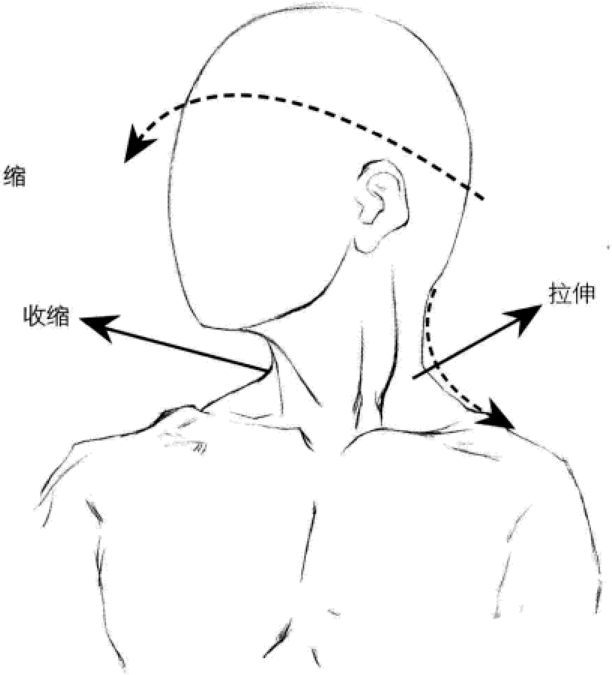




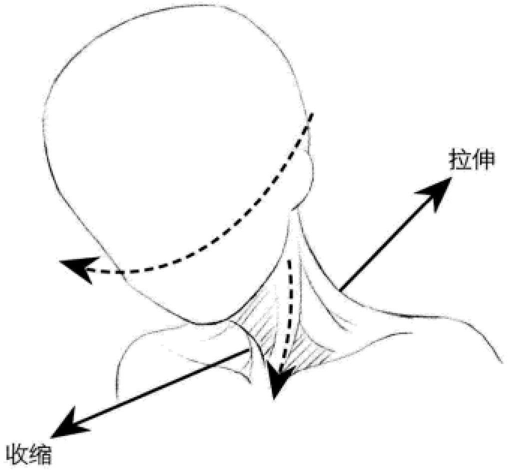
头部转动时，颈部的肌肉也会随着转动，并进行拉伸与收缩。

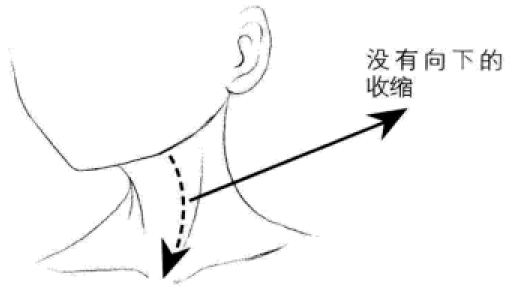


头部有些上仰的扭转，颈部肌肉除了扭转的力，还会产生向上的力。

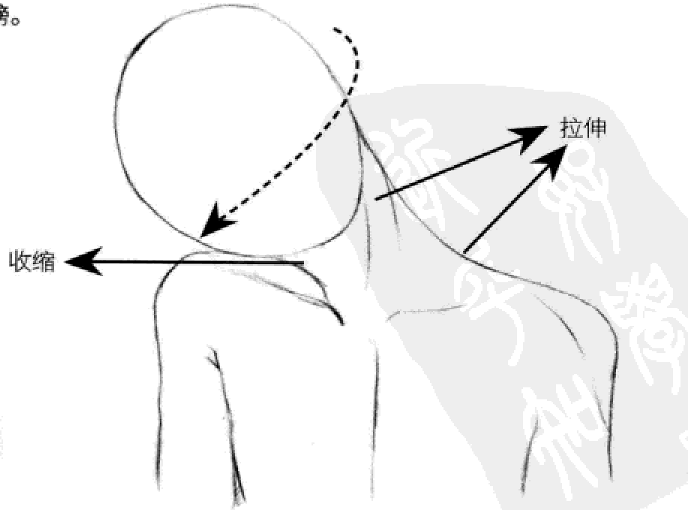


头部低下的扭转，颈部肌肉除了扭转的力，还会产生向下的收缩。



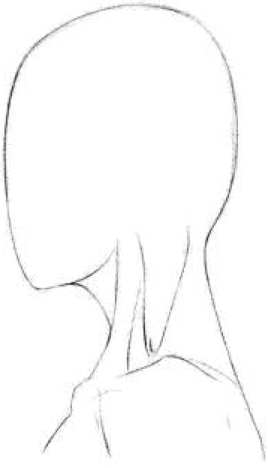


头部向抬起的肩部扭转时，头部可以挨着肩膀。



侧面形态

颈部前后的长度是不一致的，前面短，后面长。

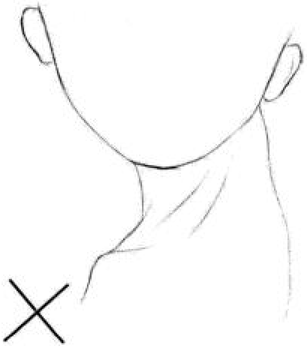


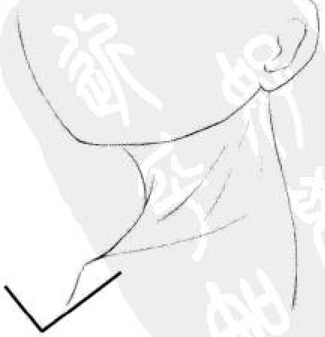
下颌到锁骨处的线条要柔和。

从头部直接延伸到正面的肌肉，是颈部最明显的肌肉。

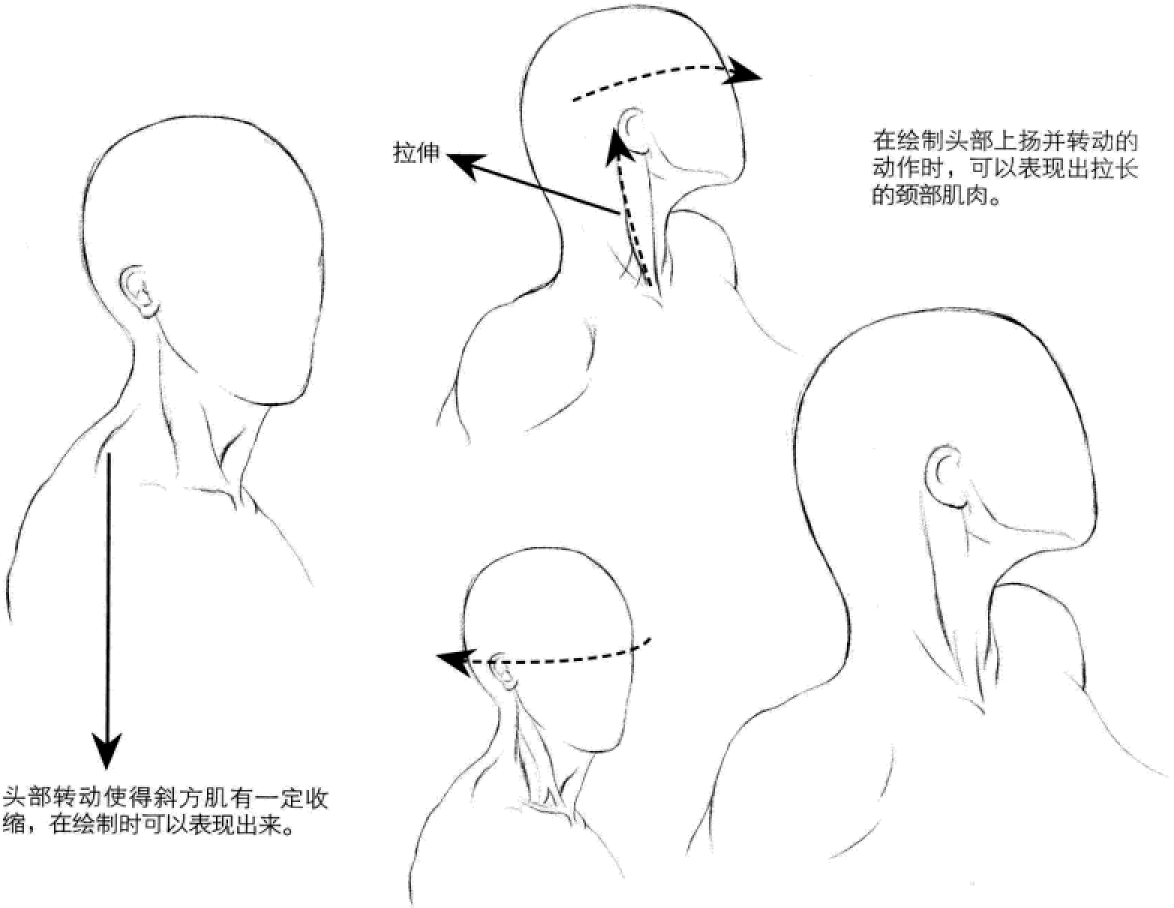
在实际绘制时不用将颈部肌肉绘制得太清楚，只要交代出肌肉的大致纹理就可以了

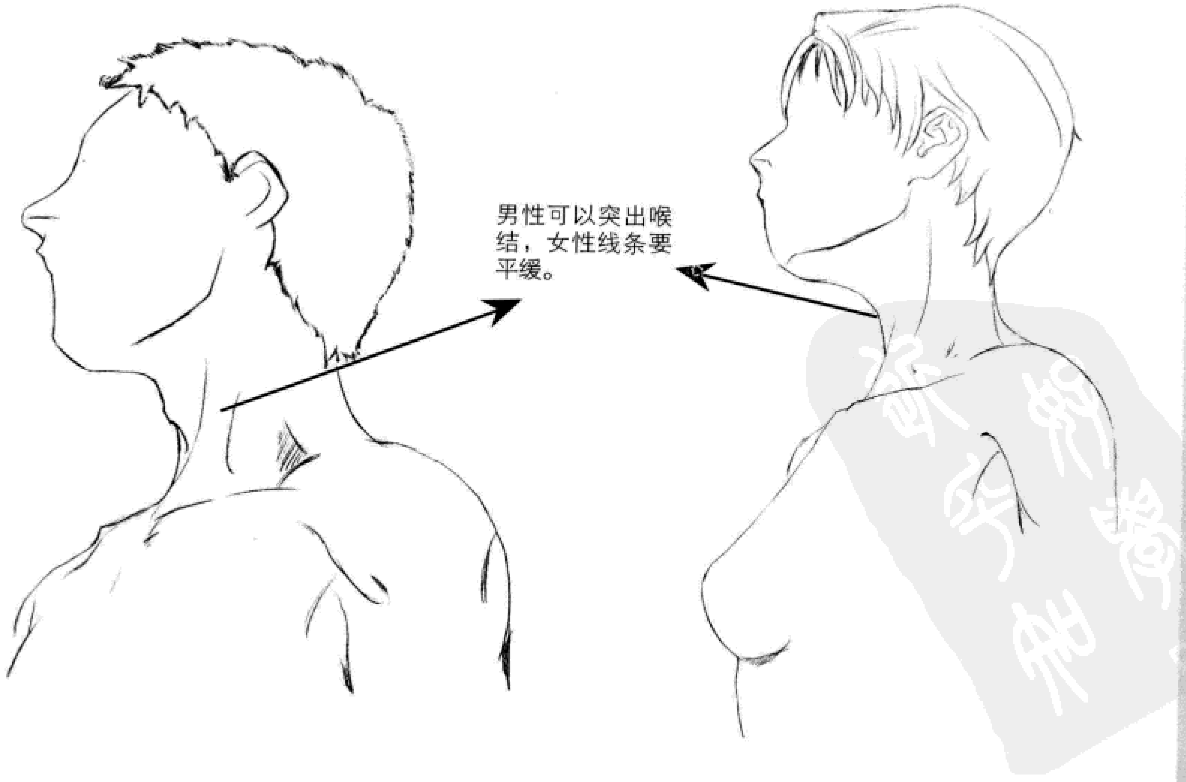
侧面左右转动





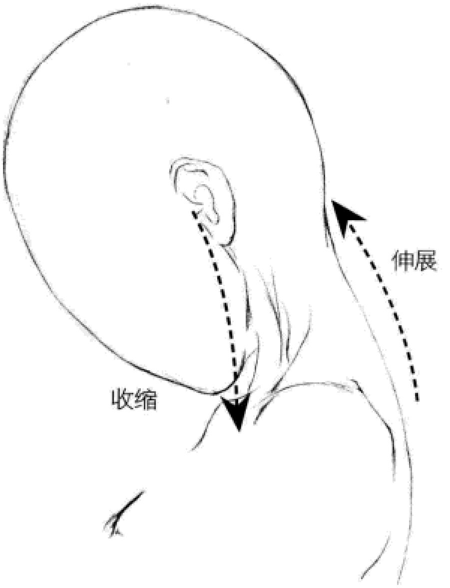
身体处于正侧面时，头部的转动不能朝向正面。

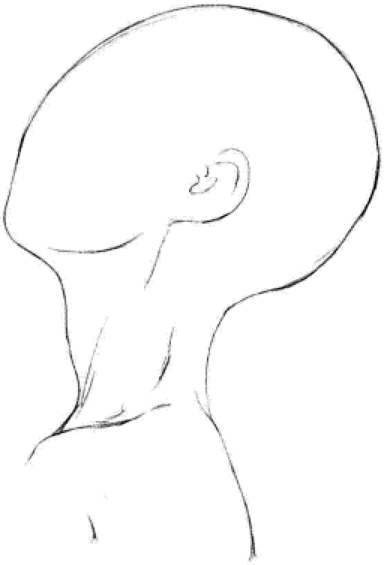

拉伸
在绘制头部上扬并转动的动作时，可以表现出拉长的颈部肌肉。
头部转动使得斜方肌有一定收缩，在绘制时可以表现出来。

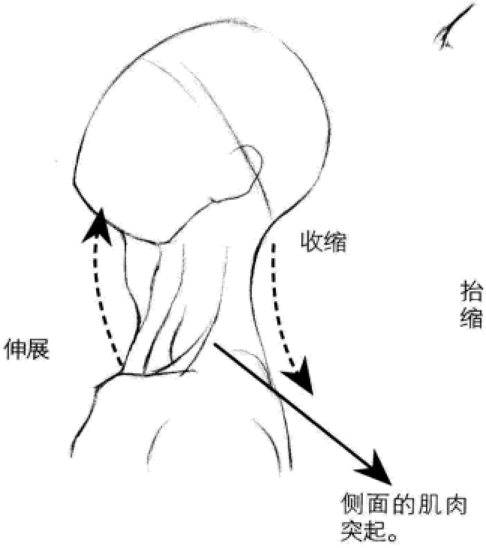

男性可以突出喉结，女性线条要平缓。

侧面抬头低头

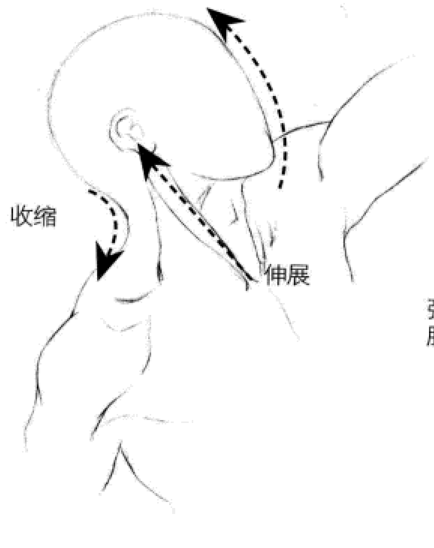
低头时，颈部后面的肌肉伸展，颈部前面的肌肉收缩，侧面的肌肉线条比较明显。

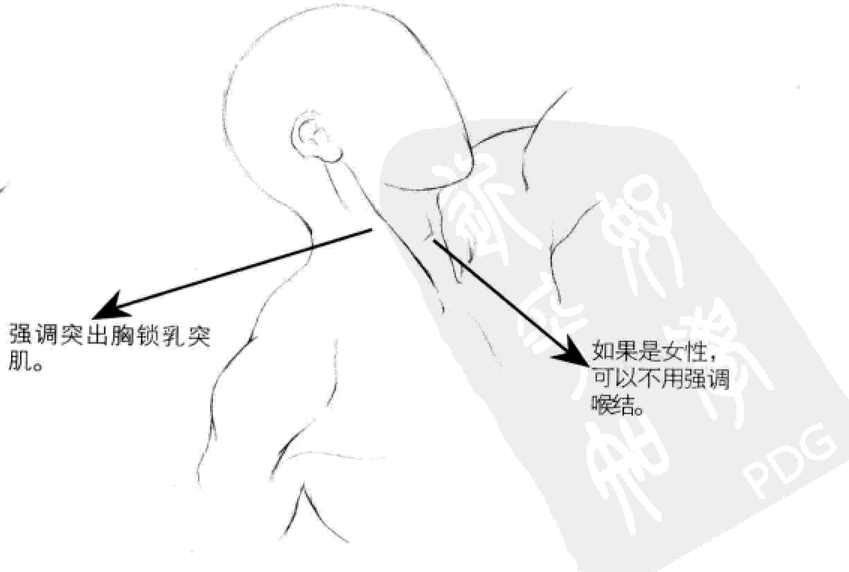






抬头时，颈部后面的肌肉收缩，颈部前面的肌肉伸展。

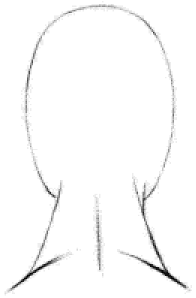




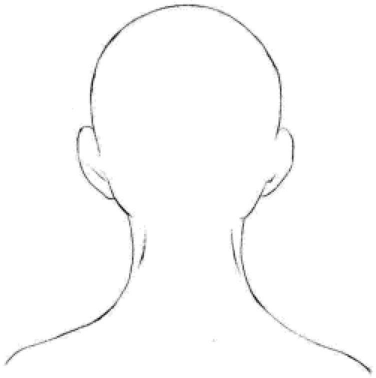
PDG

背面形态

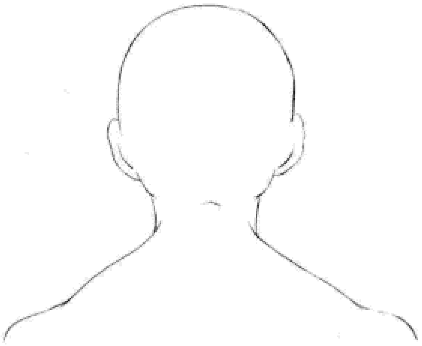
男性的斜方肌比较发达，与颈部连接为倾斜的坡型，女性因为斜方肌不发达，所以颈部显得长而细。



基本的颈部形态，只是从头部延伸出两条线段与肩部连接。

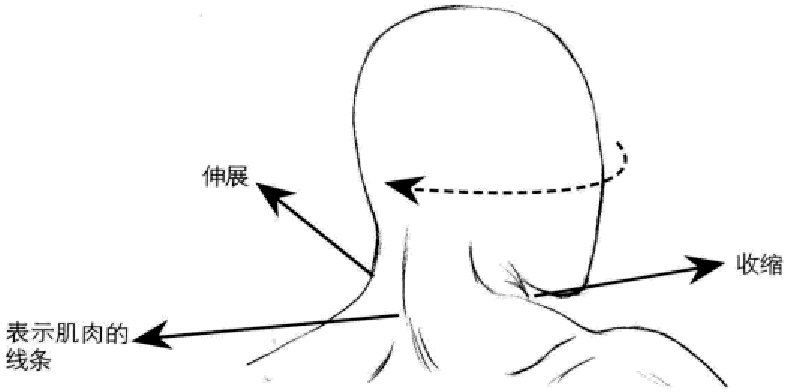


女性



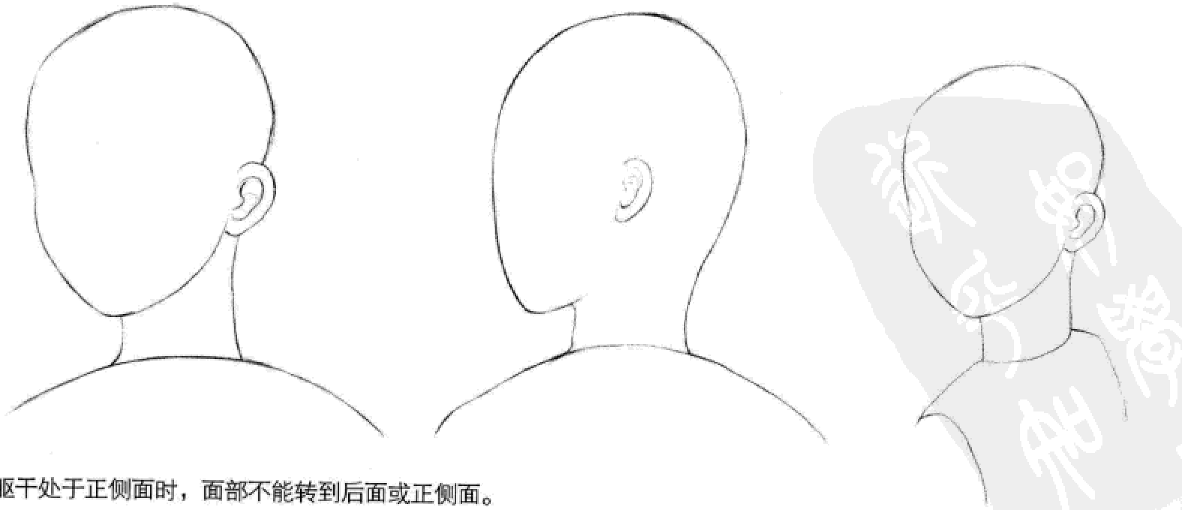
男性

背面左右转动



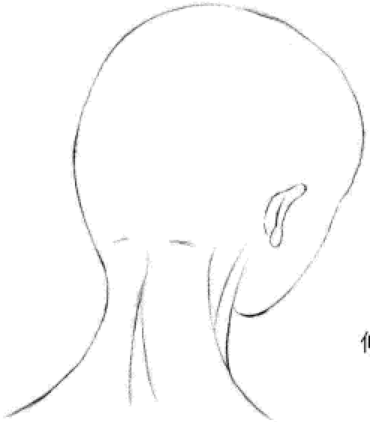
转动的动作，头后面的斜方肌伸展，颈部的肌肉收缩扭转。

如果面部朝向后面，躯干也要朝着头部转动的方向扭转。

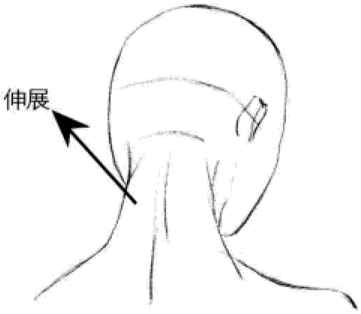


躯干处于正侧面时，面部不能转到后面或正侧面。

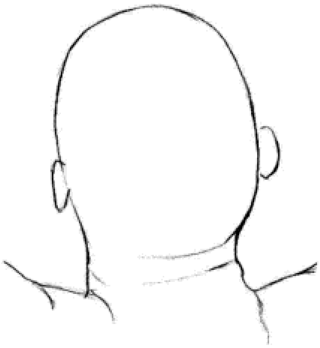
背面抬头低头

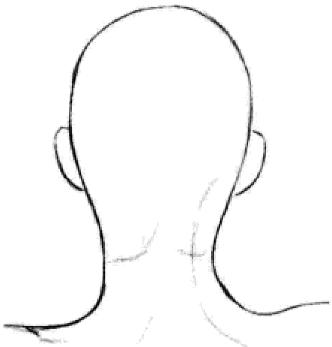


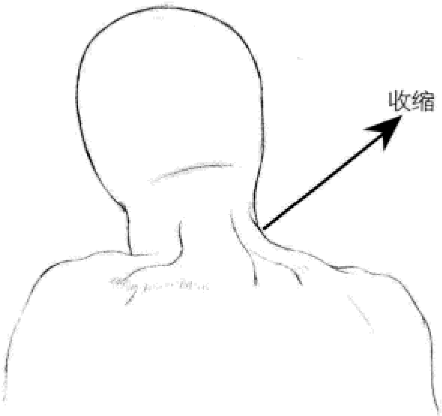
低头时，颈部后面的肌肉被充分拉伸。



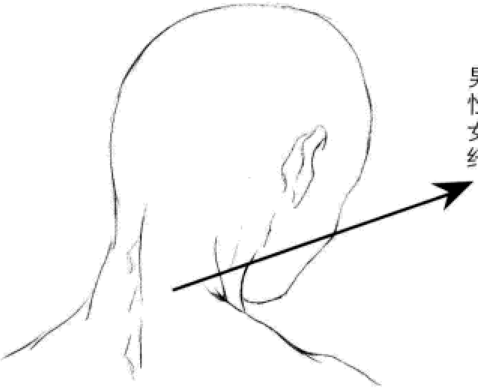
在绘制时一般不用表现颈部后的肌肉。



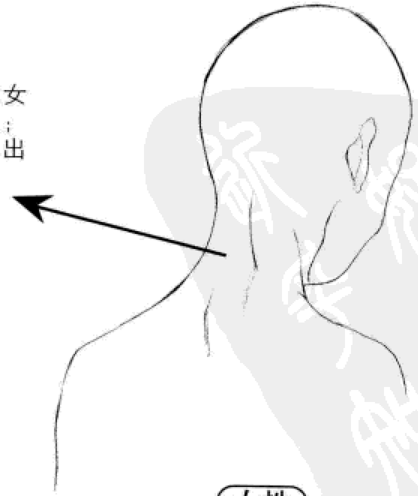




低头时，颈部后面的肌肉收缩。头抬得越高，肌肉收缩越明显。



男性颈后的肌肉比女性发达，线条明显；女性的颈部应表现出纤细的感觉。



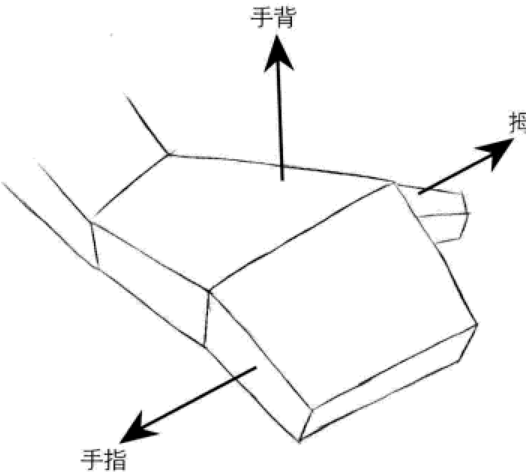
男性

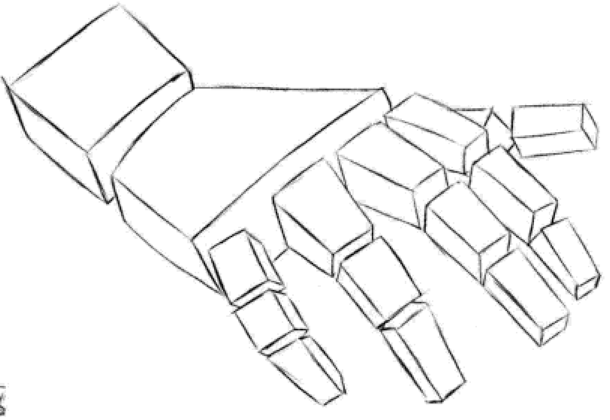
女性

手的表现与变化

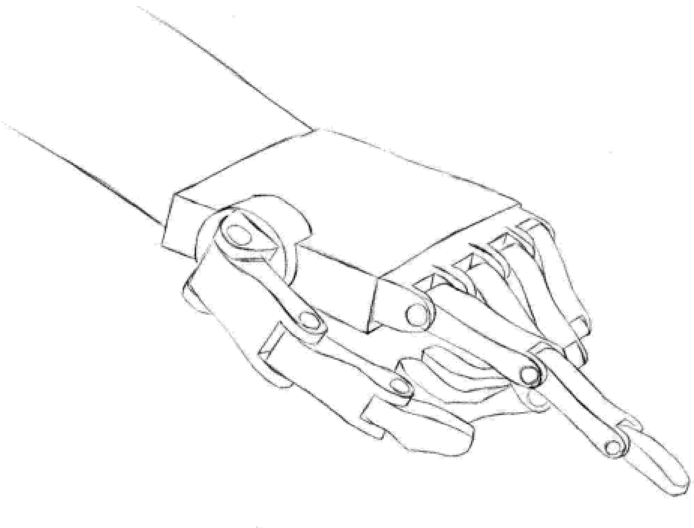
基本形态

手部的结构比较复杂，要想画好手，一定要有块面感。



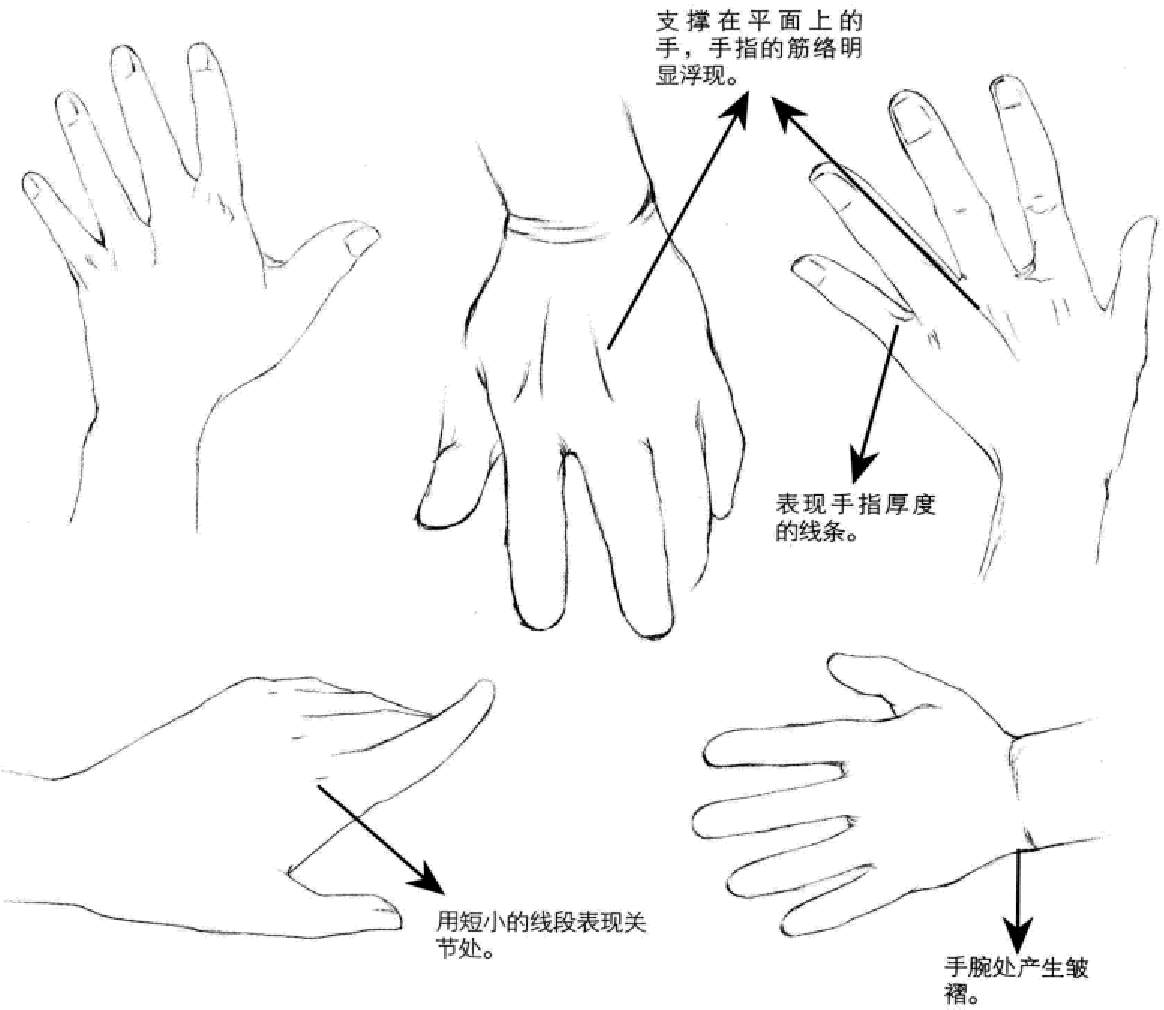


手部的结构完全可以用块面来解释。

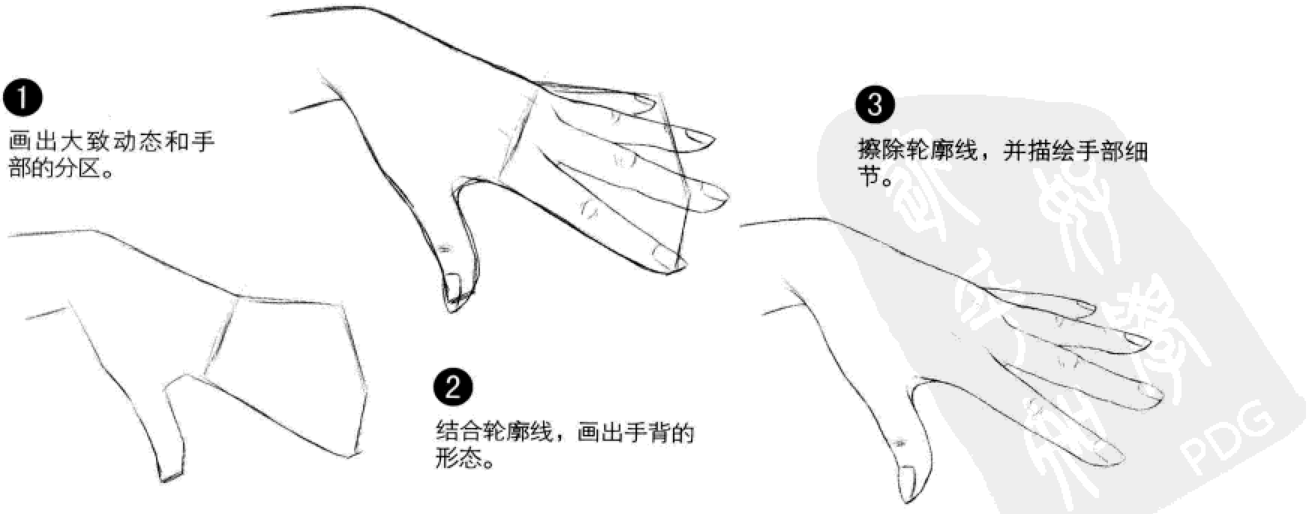


将手部用机械构造的零件来表示，更加有助于我们了解手部的结构。

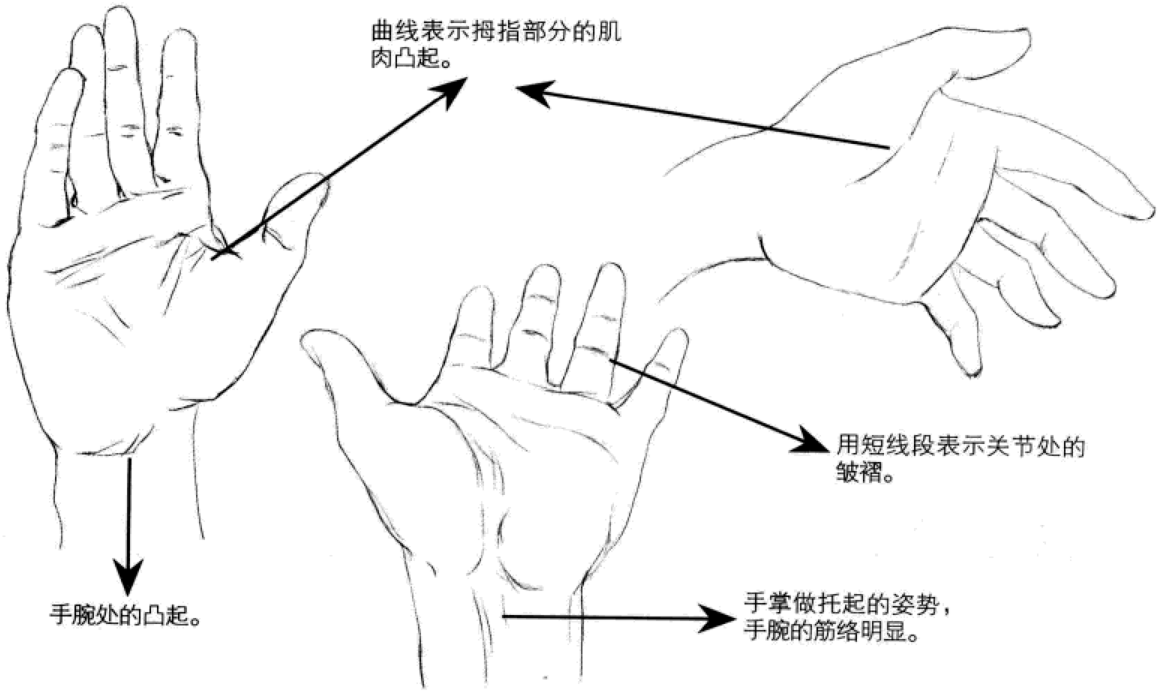
手 背


支撑在平面上的手，手指的筋络明显浮现。
表现手指厚度的线条。
用短小的线段表现关节处。
手腕处产生皱褶。

绘制手背的方法

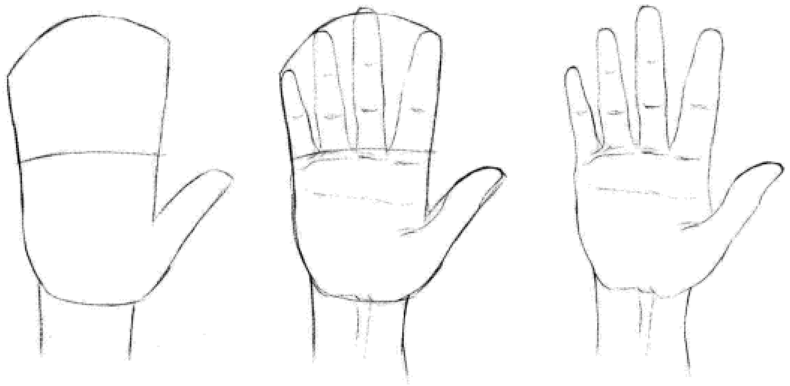

❶
画出大致动态和手部的分区。
❷
结合轮廓线，画出手背的形态。
❸
擦除轮廓线，并描绘手部细节。

手 掌

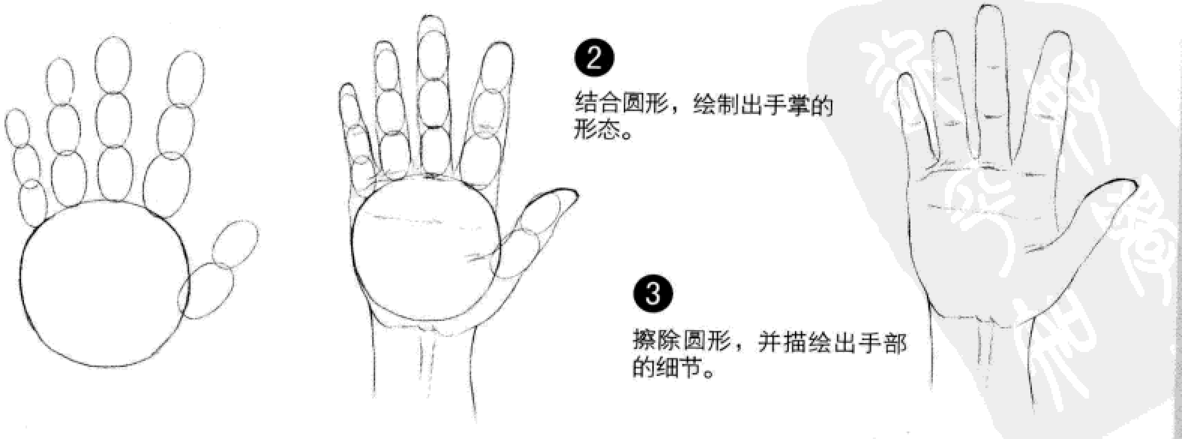


绘制手掌的方法

通过绘制大轮廓来确定手部的形态是我们经常用到的方法，下面我们学习一种先确定手掌内部的结构，再由内向外绘制出手部轮廓的方法。



❶ 用大小不同的圆形组合出手部的结构。

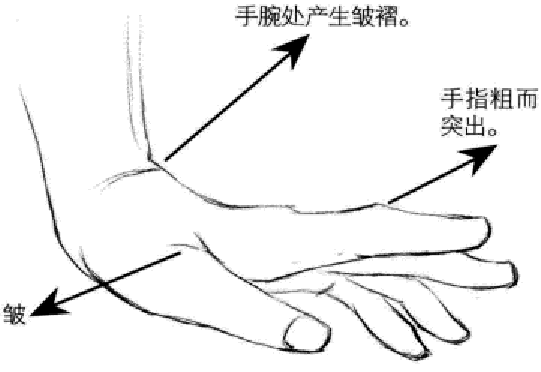


❷ 结合圆形，绘制出手掌的形态。

❸ 擦除圆形，并描绘出手部的细节。

侧 面

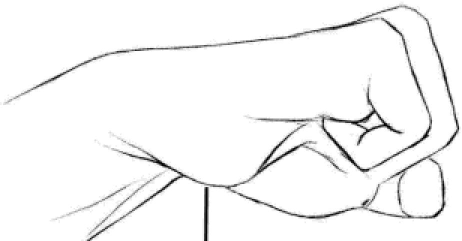
绘制侧面手的状态，要将手指的次序表现正确。

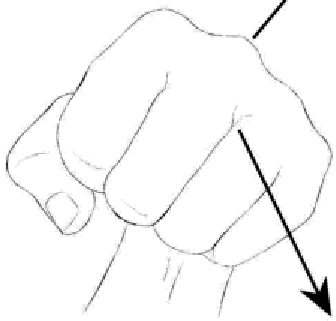


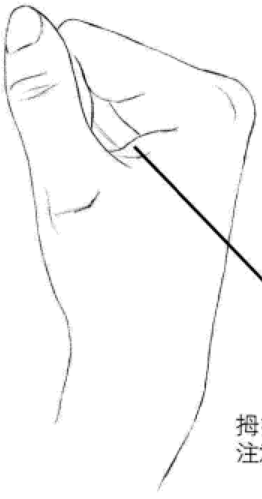
男性的手

女性的手

拳 头

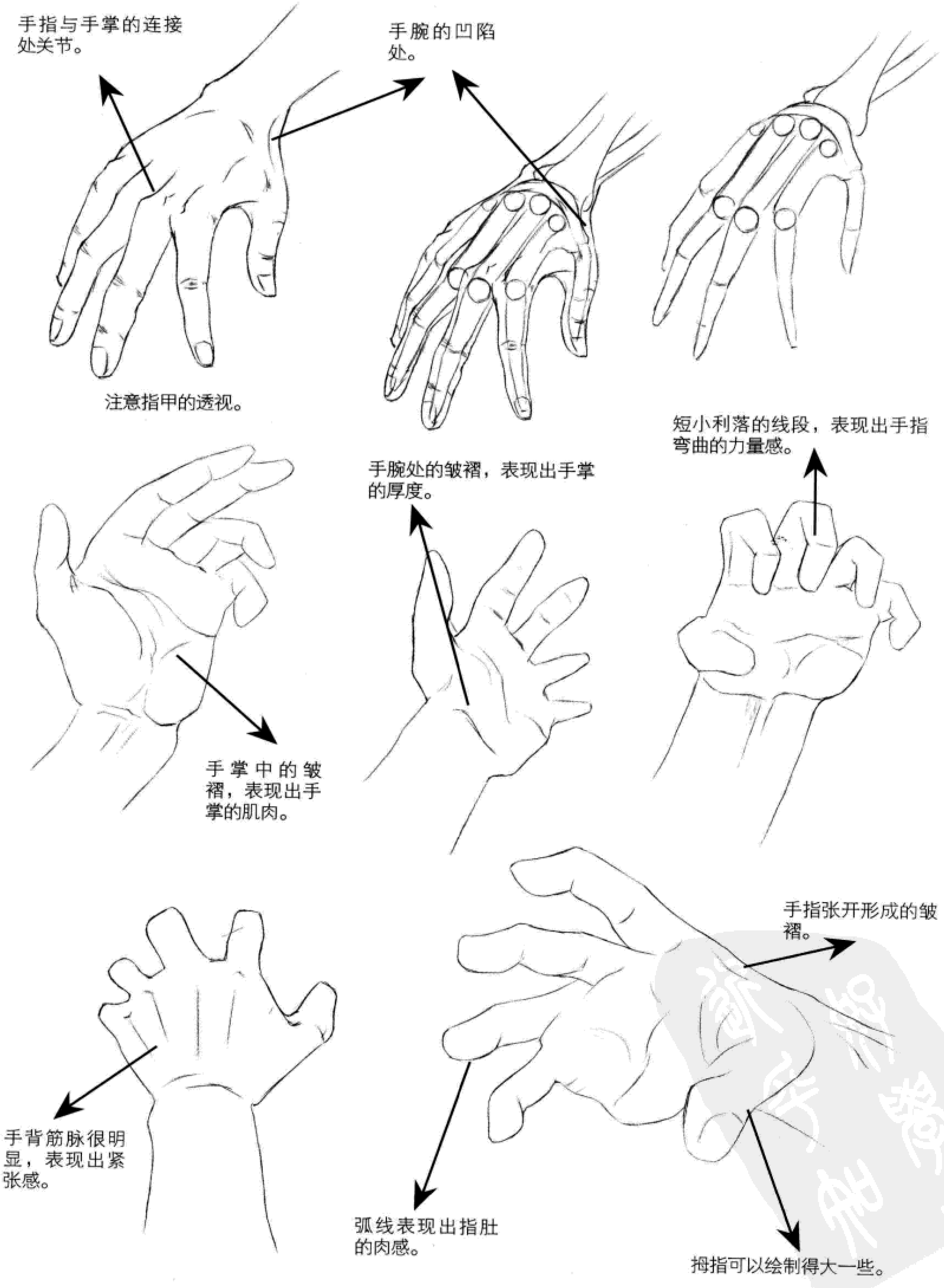






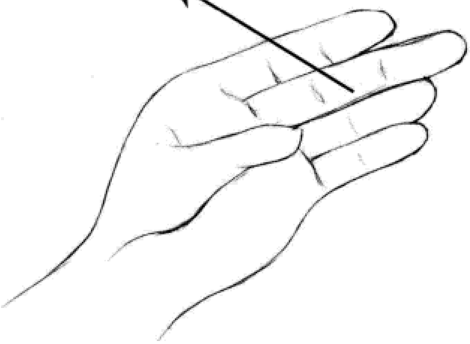
PDG

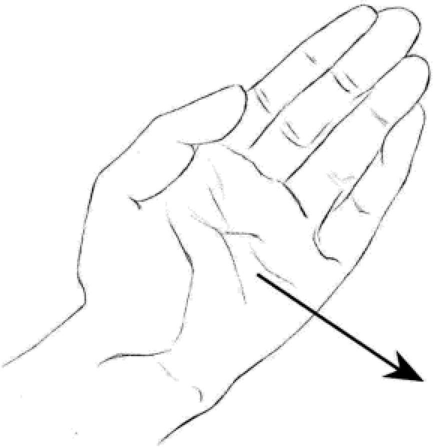
手指张开


手指与手掌的连接处关节。
手腕的凹陷处。
注意指甲的透视。
短小利落的线段，表现出手指弯曲的力量感。
手腕处的皱褶，表现出手掌的厚度。
手掌中的皱褶，表现出手掌的肌肉。
手指张开形成的皱褶。
手背筋脉很明显，表现出紧张感。
弧线表现出指肚的肉感。
拇指可以绘制得大一些。

手指并拢

手指紧闭，要注意手指间的层次感。

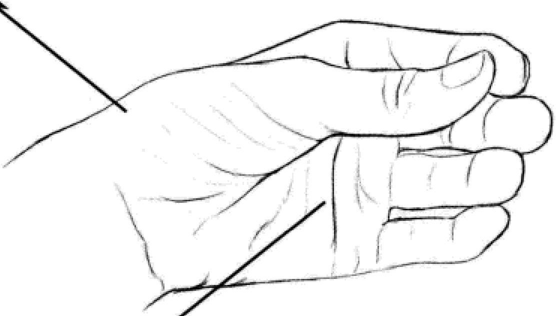




手掌中间的线条要表现得杂乱些。

皮肤很松的手掌，拇指处皱褶的线条走向要一致。

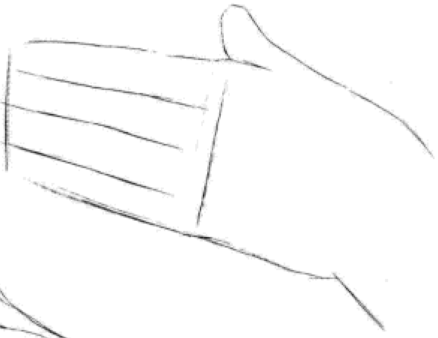
食指与拇指间皮肤的皱褶很深。

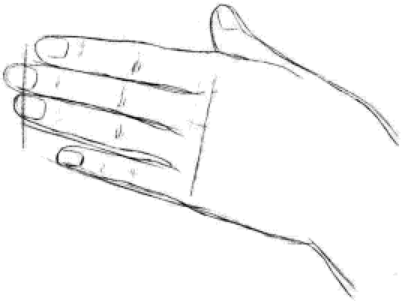


手掌中的皱褶很深。

这里的线条表现出了手掌的厚度。

❶ 画出大致动态和手指的分布。





❷ 结合轮廓线，画出手的形态。

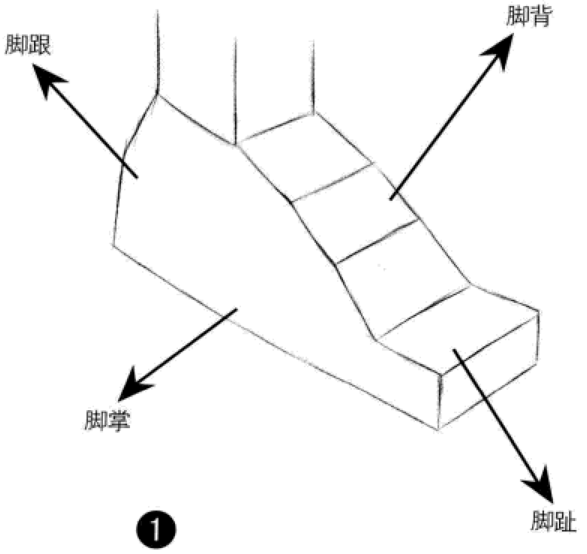
❸ 擦除多余的线条，并描绘手部细节。

其他手部的动态

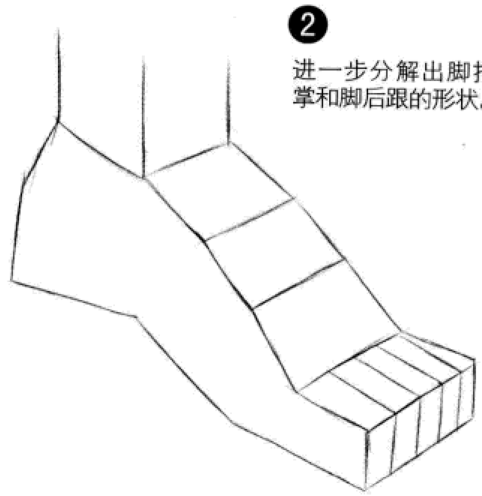
脚的表现与变化

基本形态

与手部一样，理解脚部的结构也要将其作为立体块面来考虑。

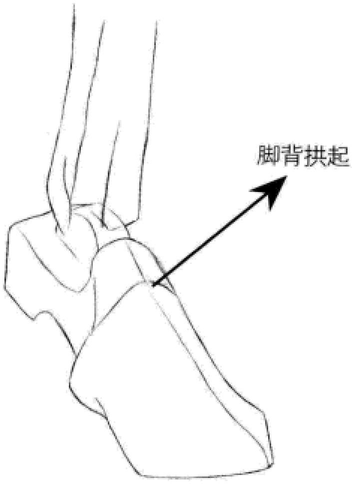


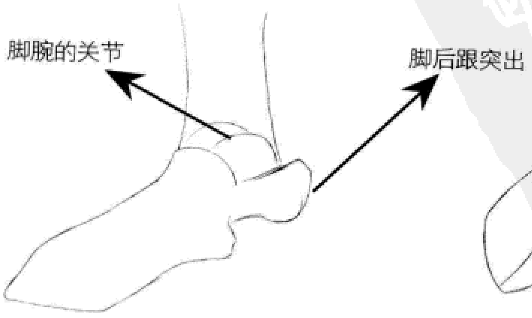
❶
用块面表示出脚的形状。



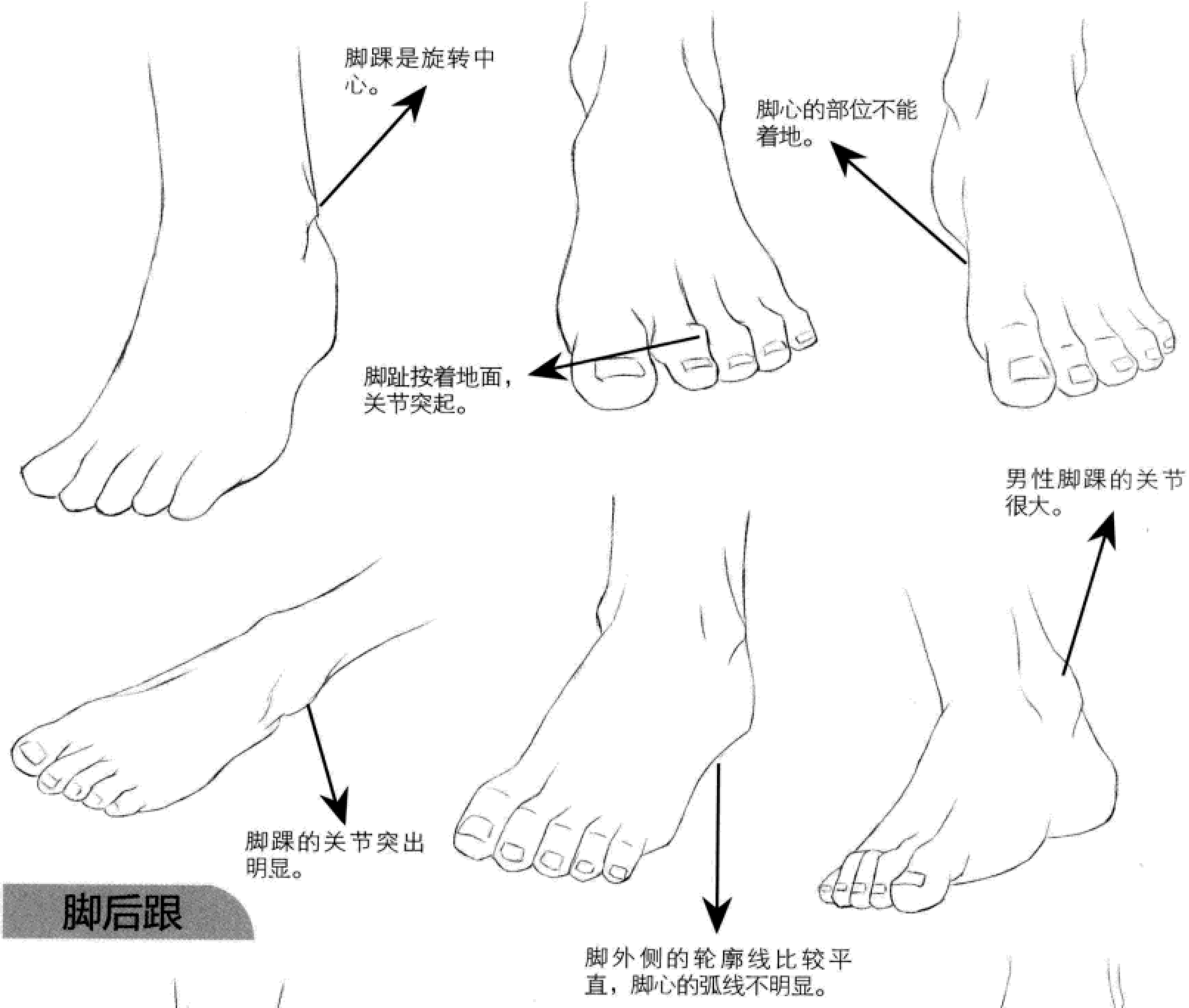
❷
进一步分解出脚指、脚掌和脚后跟的形状。

❸
根据块面的形状细致地绘制出脚部的形状。



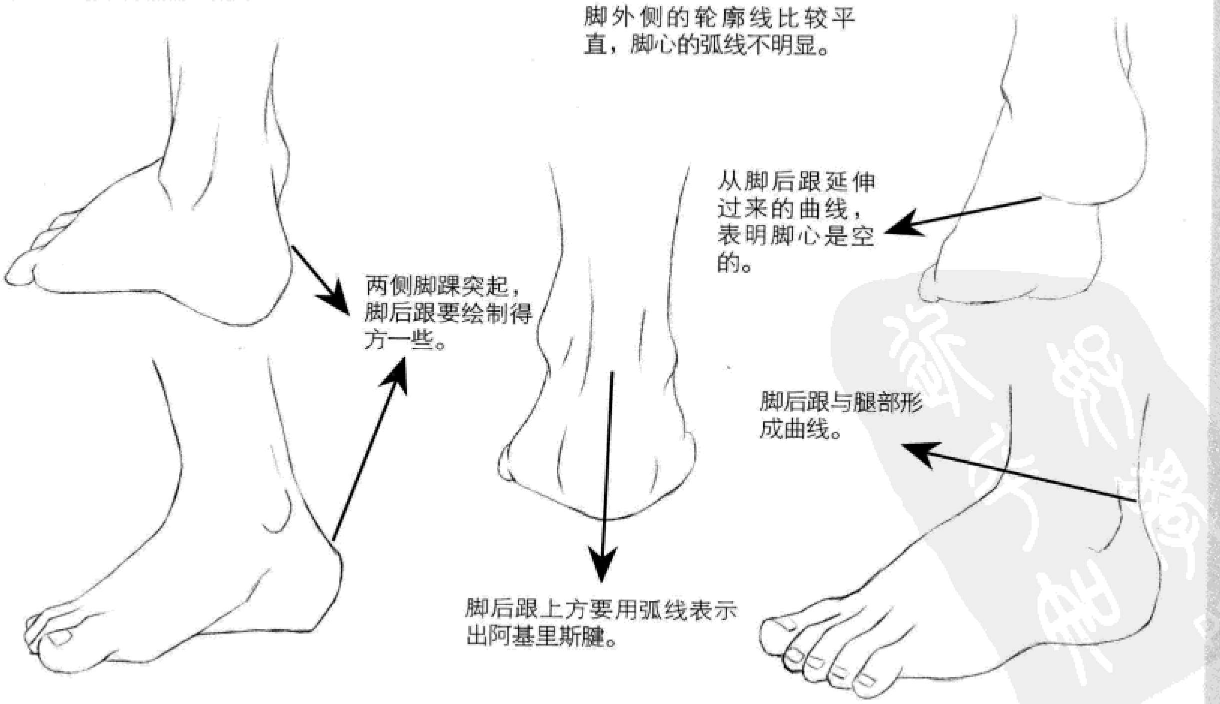


脚背



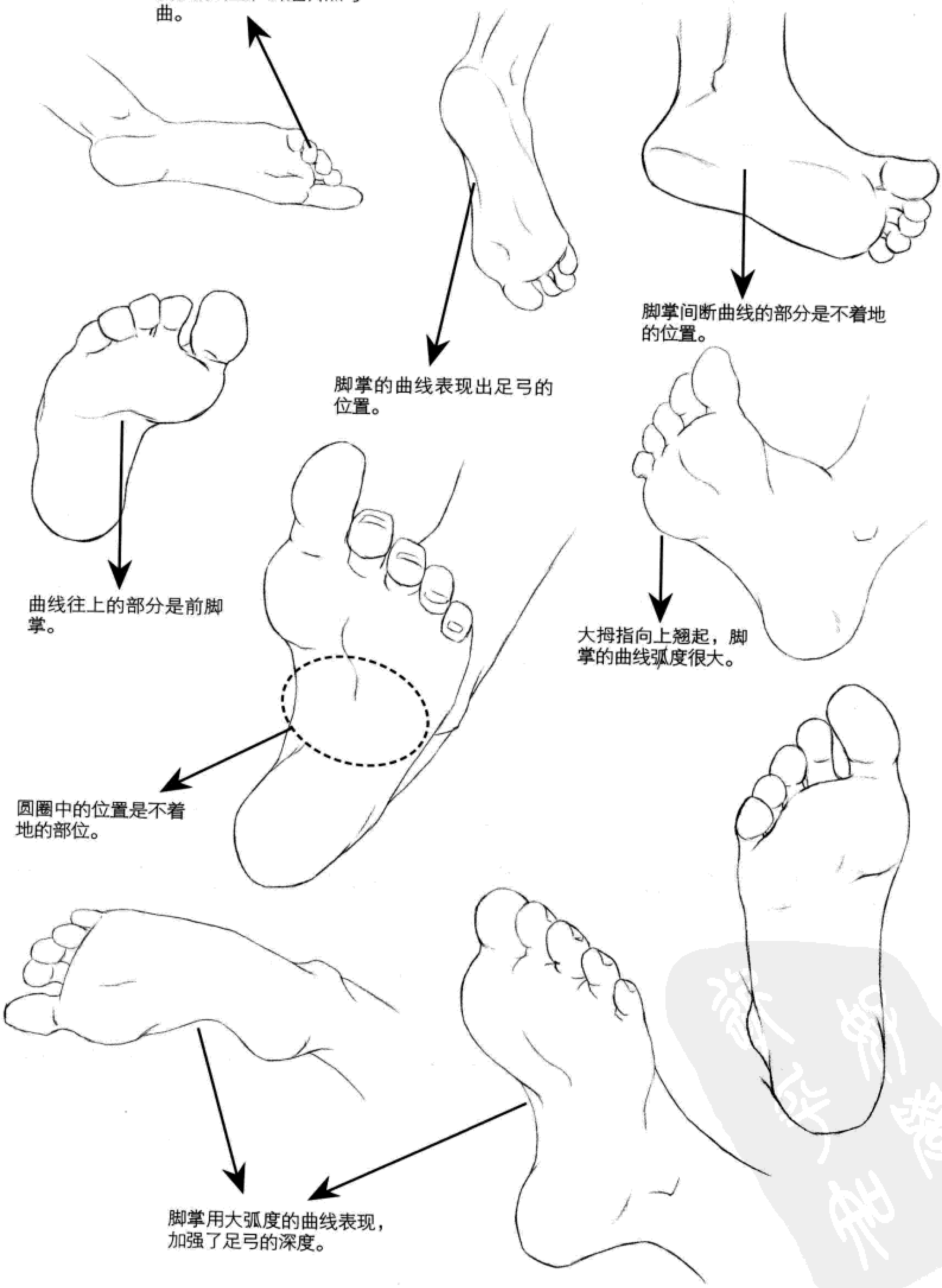
脚踝是旋转中心。
脚心的部位不能着地。
脚趾按着地面，关节突起。
男性脚踝的关节很大。
脚踝的关节突出明显。
脚外侧的轮廓线比较平直，脚心的弧线不明显。

脚后跟

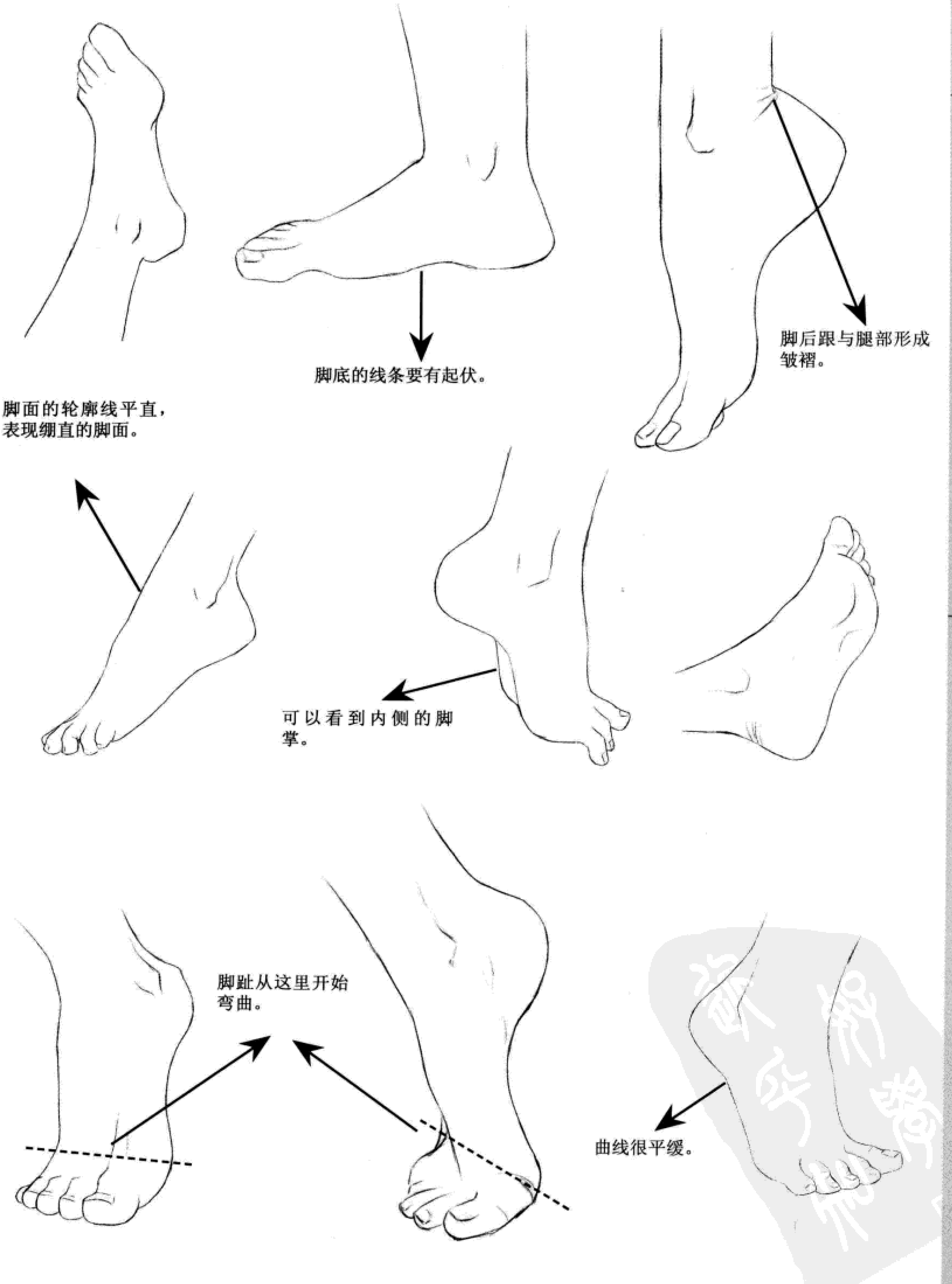


从脚后跟延伸过来的曲线，表明脚心是空的。
两侧脚踝突起，脚后跟要绘制得方一些。
脚后跟与腿部形成曲线。
脚后跟上方要用弧线表示出阿基里斯腱。

脚心

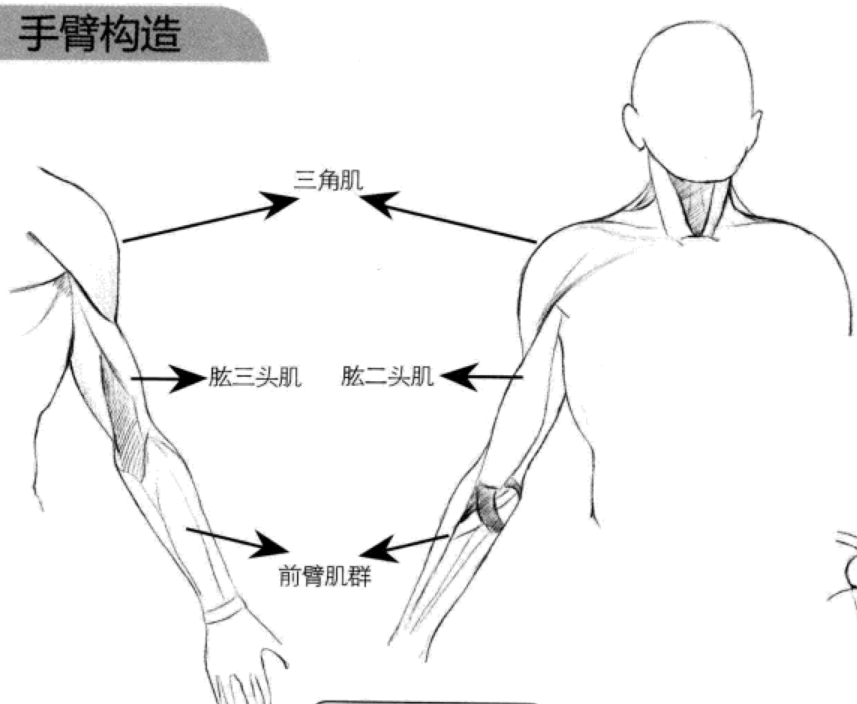

瘦长的脚型，脚趾自然弯曲。
脚掌间断曲线的部分是不着地的位置。
脚掌的曲线表现出足弓的位置。
曲线往上的部分是前脚掌。
大拇指向上翘起，脚掌的曲线弧度很大。
圆圈中的位置是不着地的部位。
脚掌用大弧度的曲线表现，加强了足弓的深度。

侧 面


脚底的线条要有起伏。
脚后跟与腿部形成皱褶。
脚面的轮廓线平直，表现绷直的脚面。
可以看到内侧的脚掌。
脚趾从这里开始弯曲。
曲线很平缓。

手臂的表现与变化

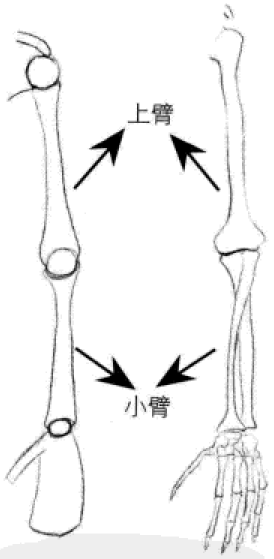
手臂构造



手臂的主要肌肉

手臂的动态与人体的运动是分不开的。

下面我们再来重新温习一下跟手臂有关的肌肉和骨骼。



手臂的主要骨骼

粗壮的手臂

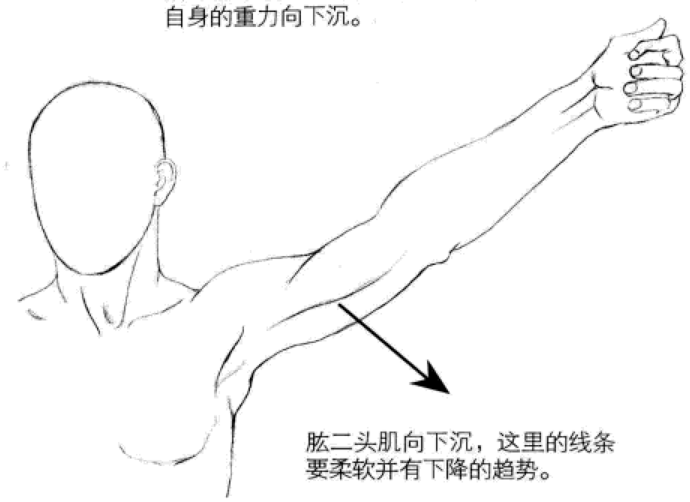
强壮的手臂

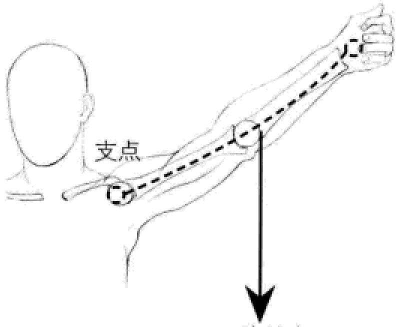
正常的手臂

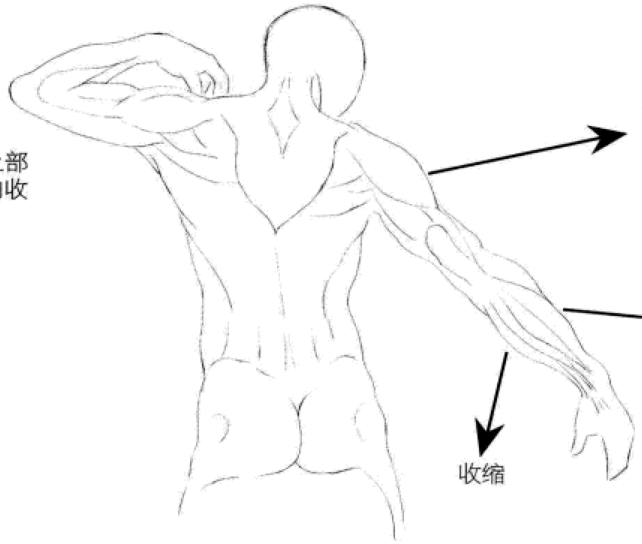
三种类型的手臂，由于肌肉的强壮程度不同，在动作的表现上也会产生不同的变化。

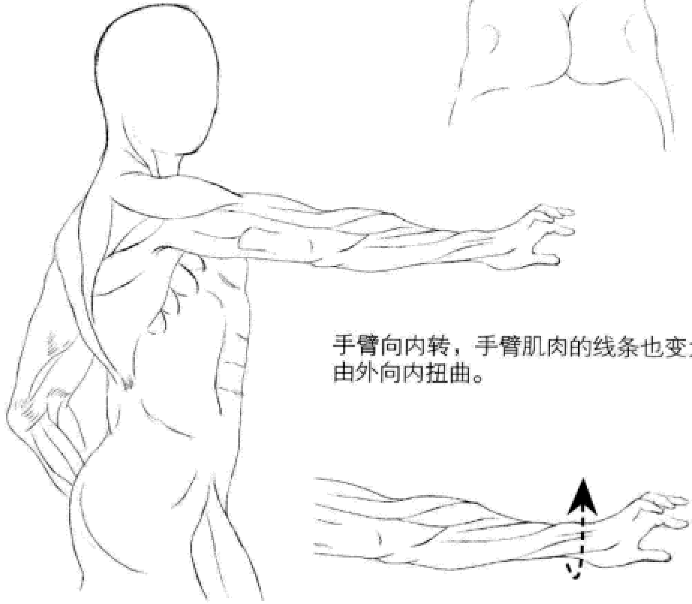
PDG

伸直的手臂


抬起的手臂，抓着物体，胳膊由于自身的重力向下沉。
肱二头肌向下沉，这里的线条要柔软并有下降的趋势。


肩部与手腕形成两个支点。
支点
支点
下降的力

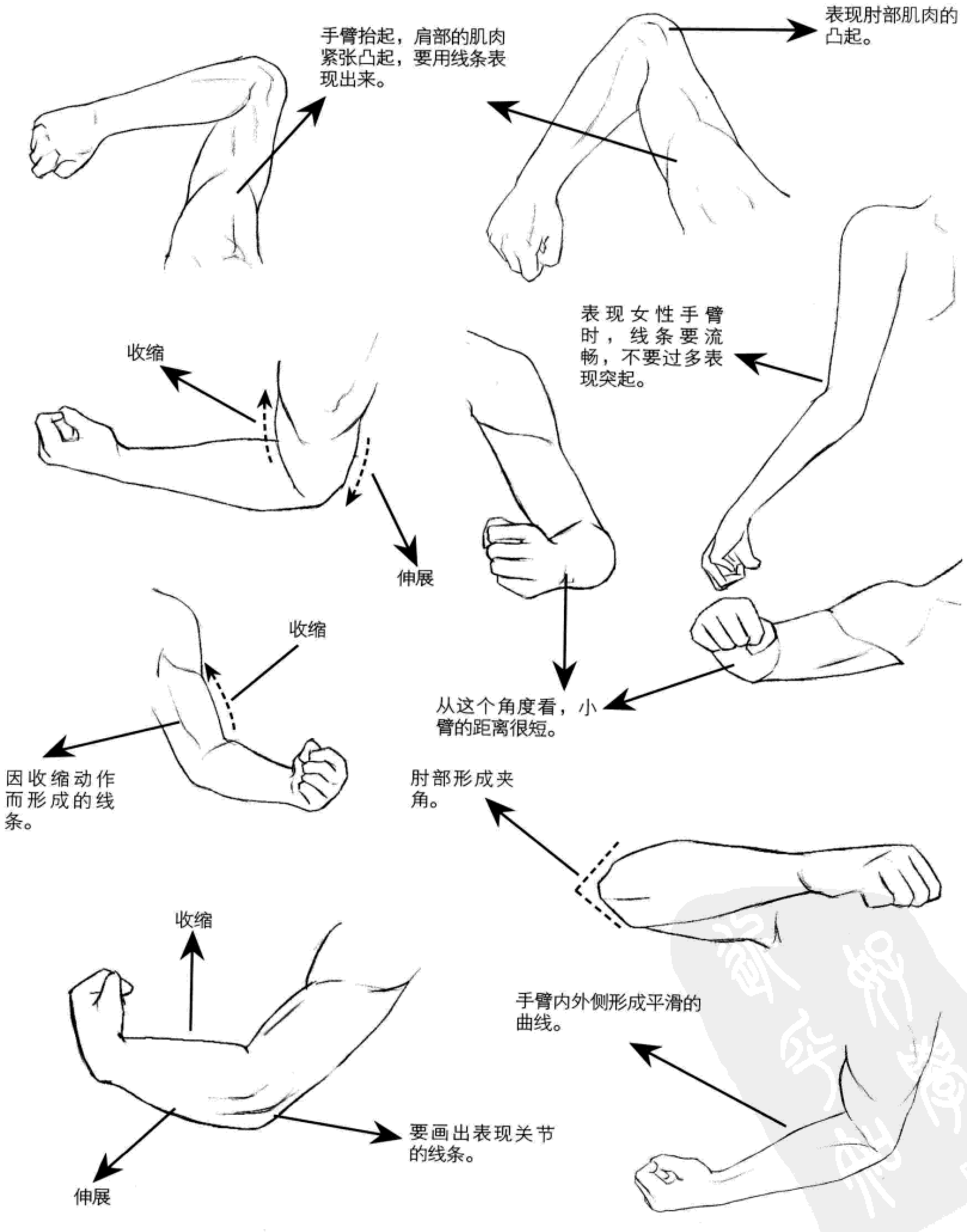

手部自然地向下垂，手臂上部的肌肉被拉伸，下部的肌肉收缩。
手臂上抬，肩部的肌肉会变得紧张收缩。
拉伸
收缩


手臂向内转，手臂肌肉的线条也变为由外向内扭曲。

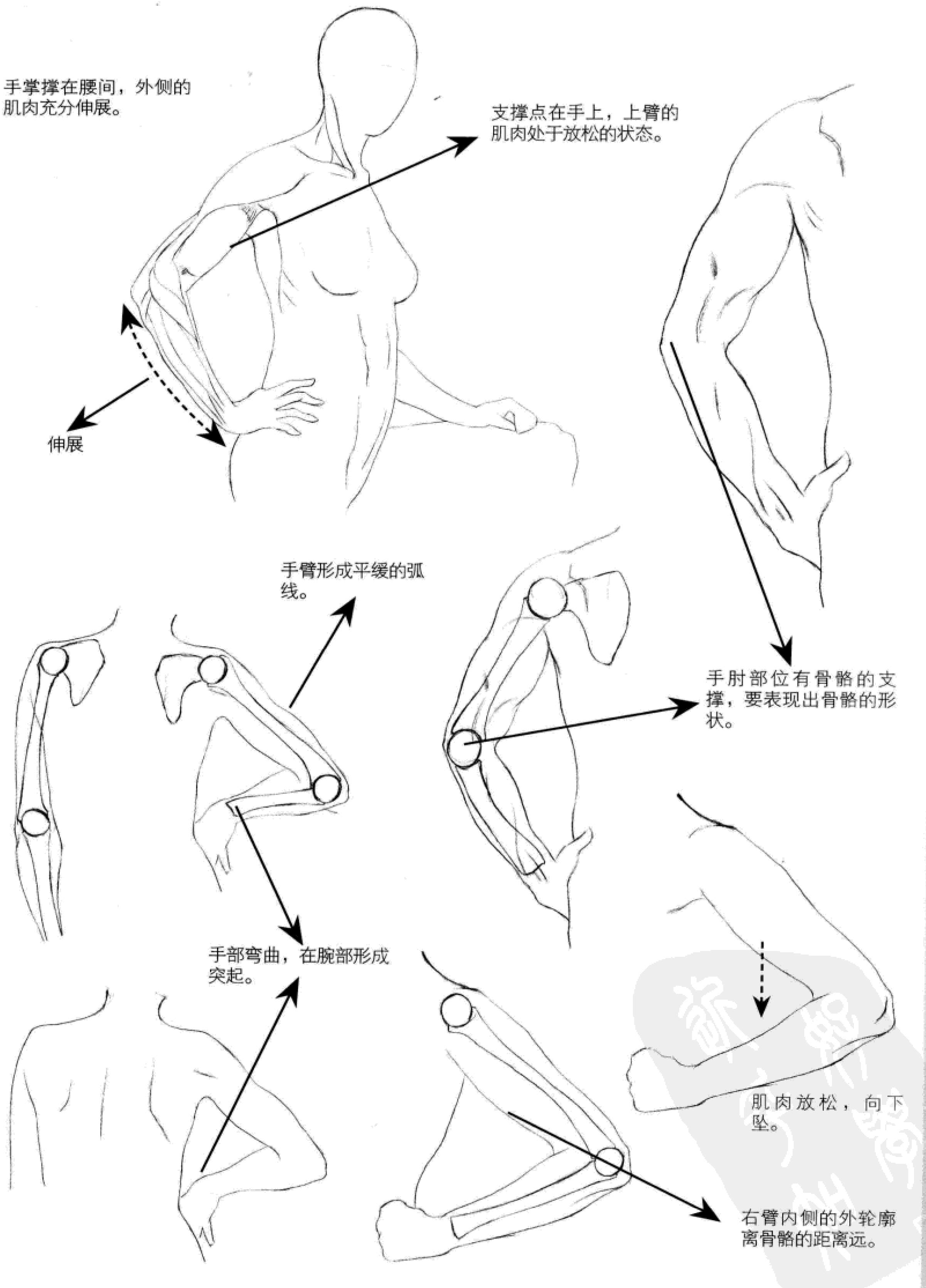
后面的肘部有紧张的感觉。

弯曲的手臂

手臂的弯曲动作，使得肌肉产生收缩与伸展的变化，手臂的外轮廓也随着动作产生相应的变化。

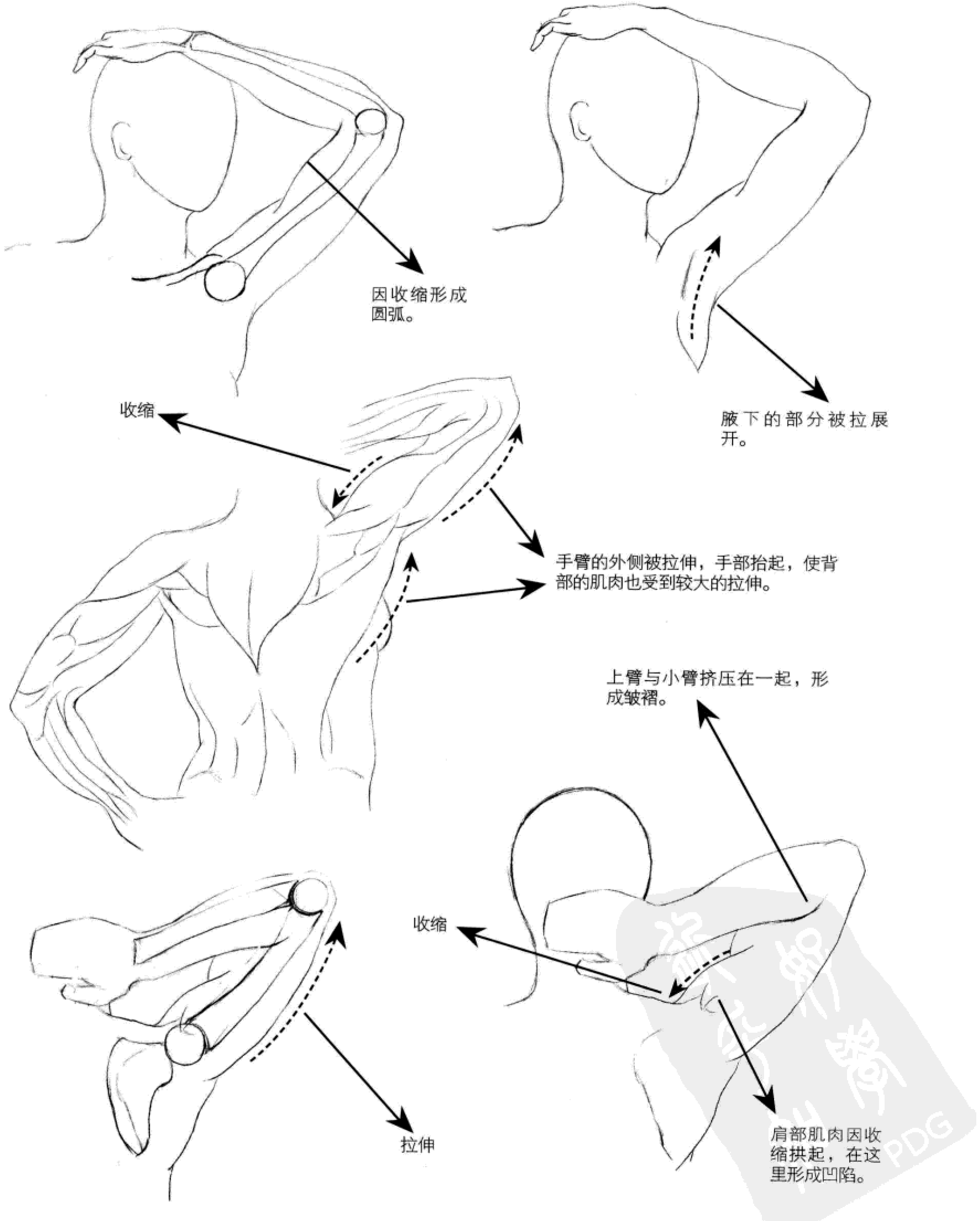


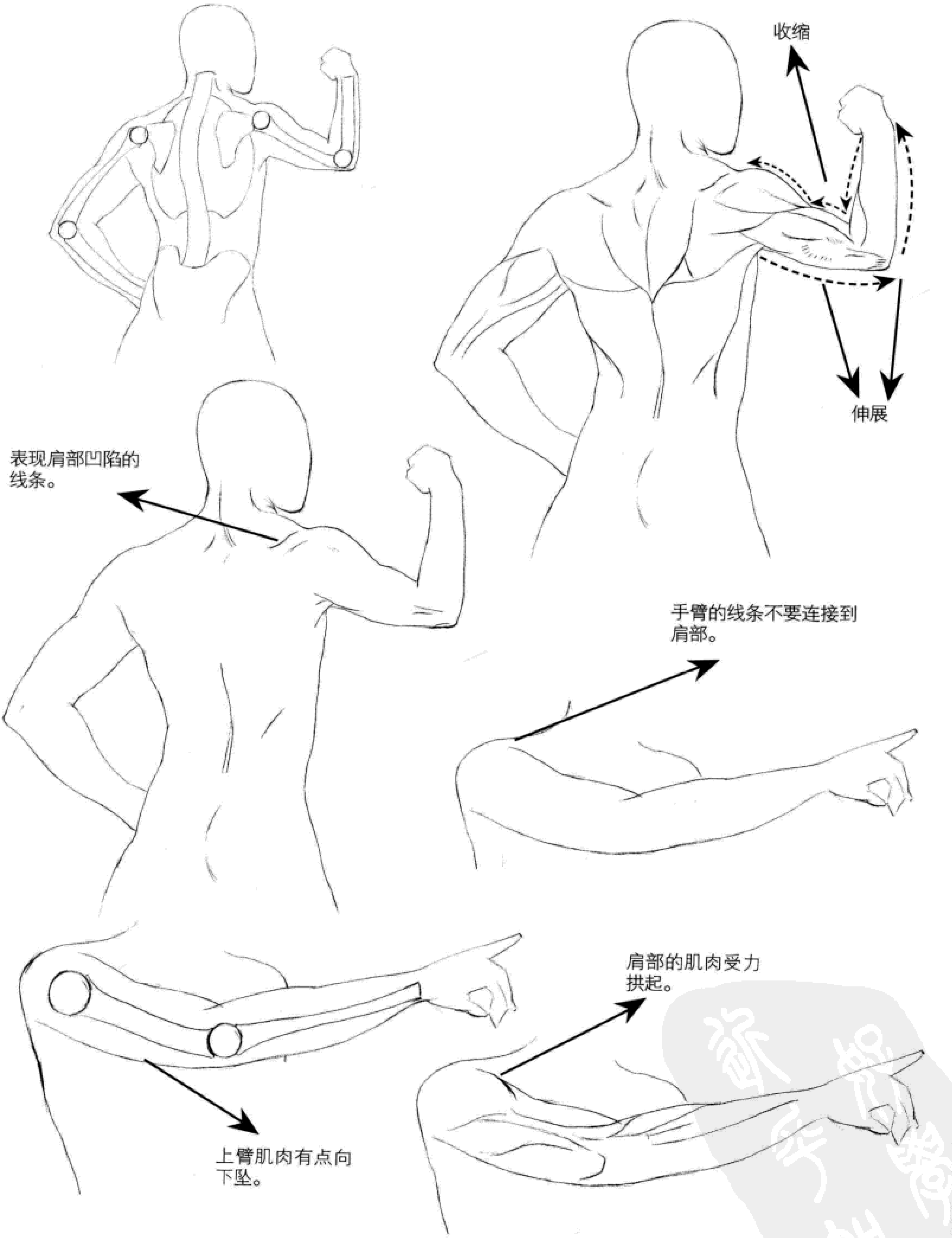
叉腰的手臂



手掌撑在腰间，外侧的肌肉充分伸展。
支撑点在手上，上臂的肌肉处于放松的状态。
伸展
手臂形成平缓的弧线。
手肘部位有骨骼的支撑，要表现出骨骼的形状。
手部弯曲，在腕部形成突起。
肌肉放松，向下坠。
右臂内侧的外轮廓离骨骼的距离远。

上举的手臂

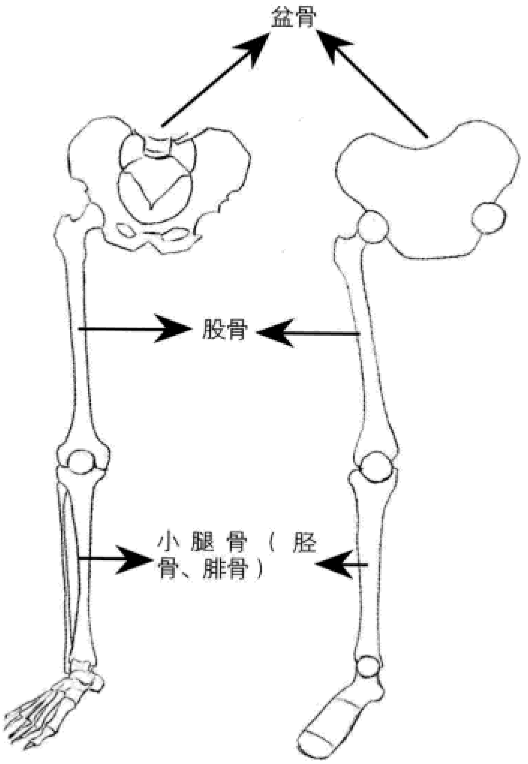

因收缩形成
圆弧。
腋下的部分被拉展
开。
收缩
手臂的外侧被拉伸，手部抬起，使背
部的肌肉也受到较大的拉伸。
上臂与小臂挤压在一起，形
成皱褶。
收缩
拉伸
肩部肌肉因收
缩拱起，在这
里形成凹陷。



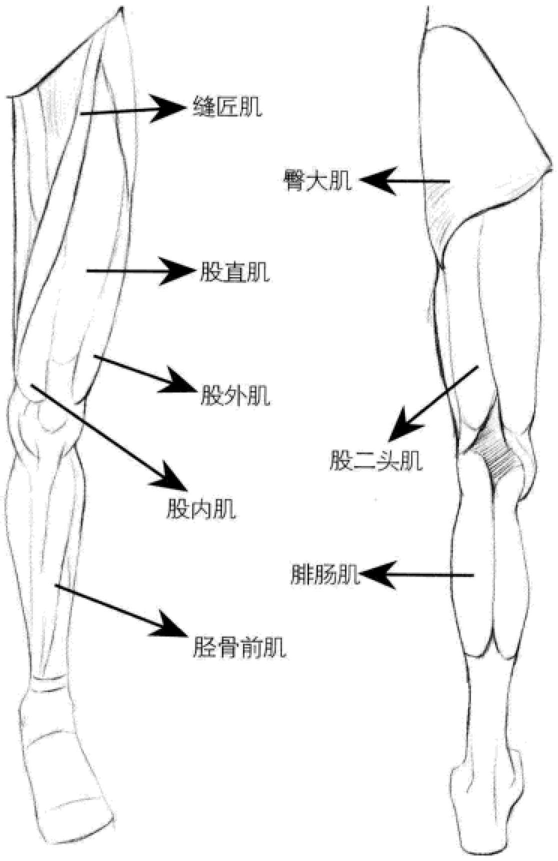
手臂在弯曲上举时要注意关节处线条的先后顺序，同时手臂抬得高度不同，肩膀的形状也会随着变化。

腿部的表现与变化

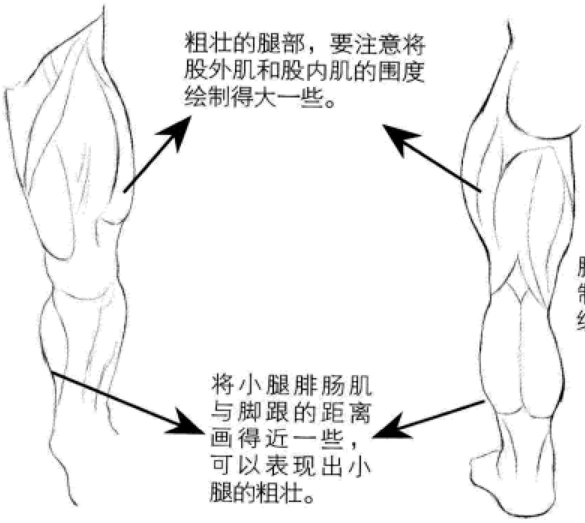
腿部的构造

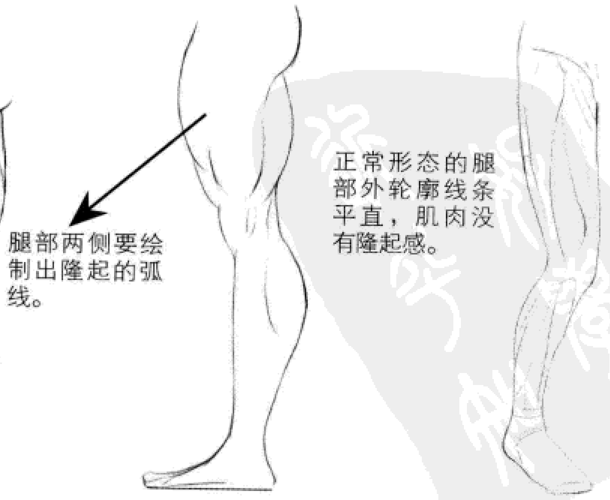


腿部的主要骨骼



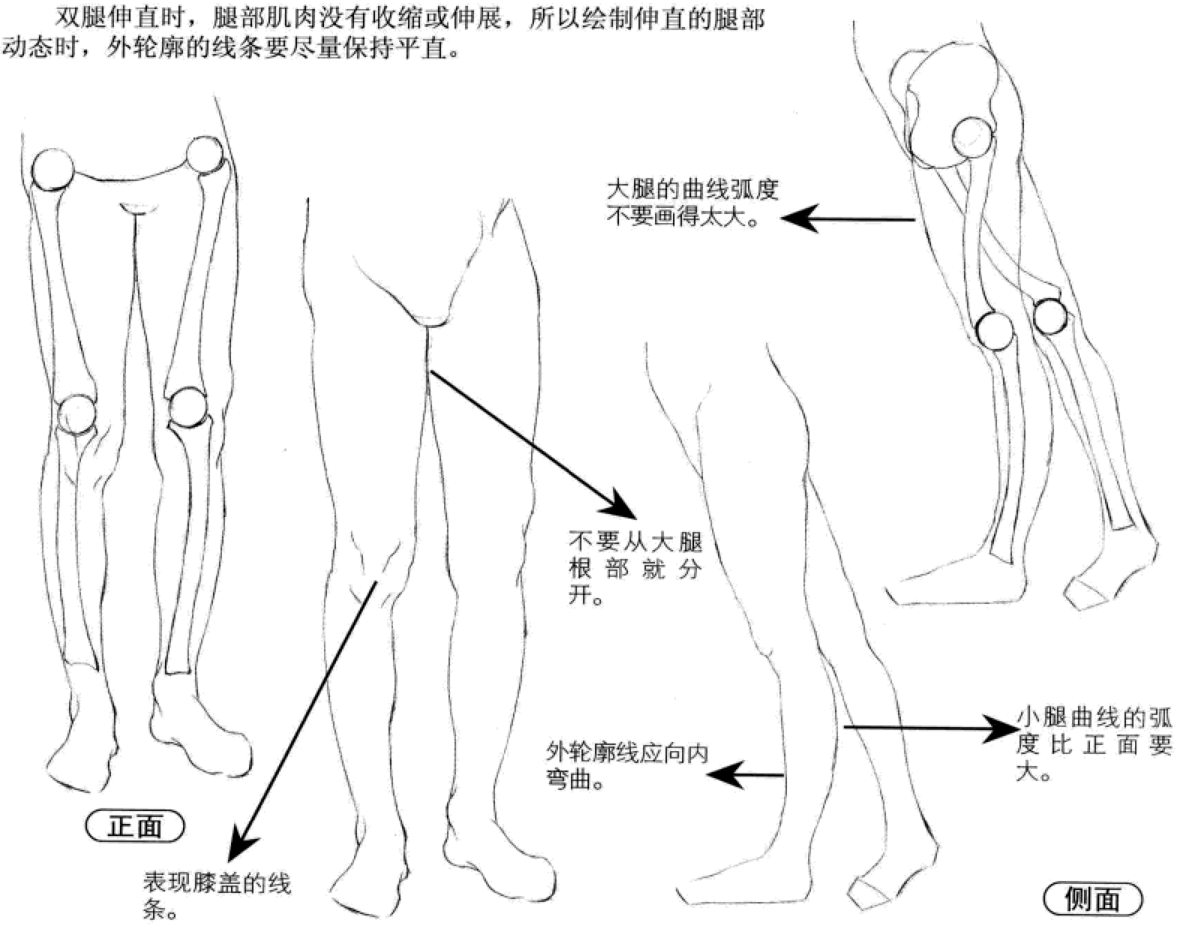
腿部的主要肌肉

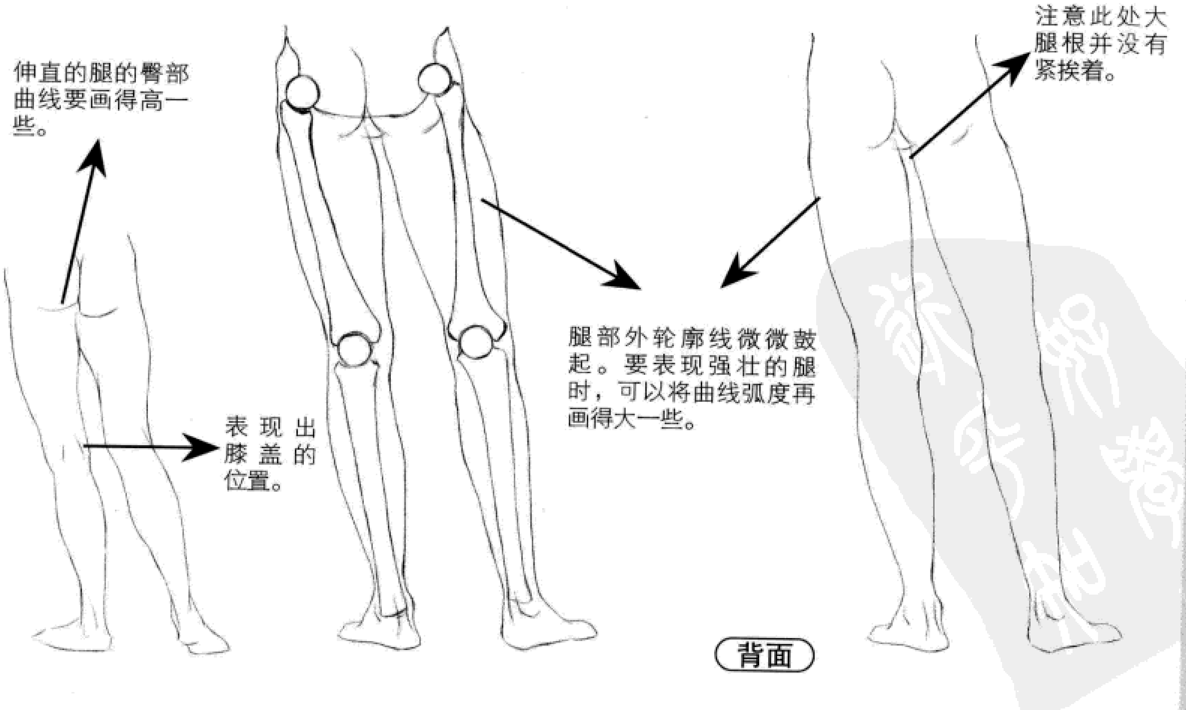




伸直的腿部动态

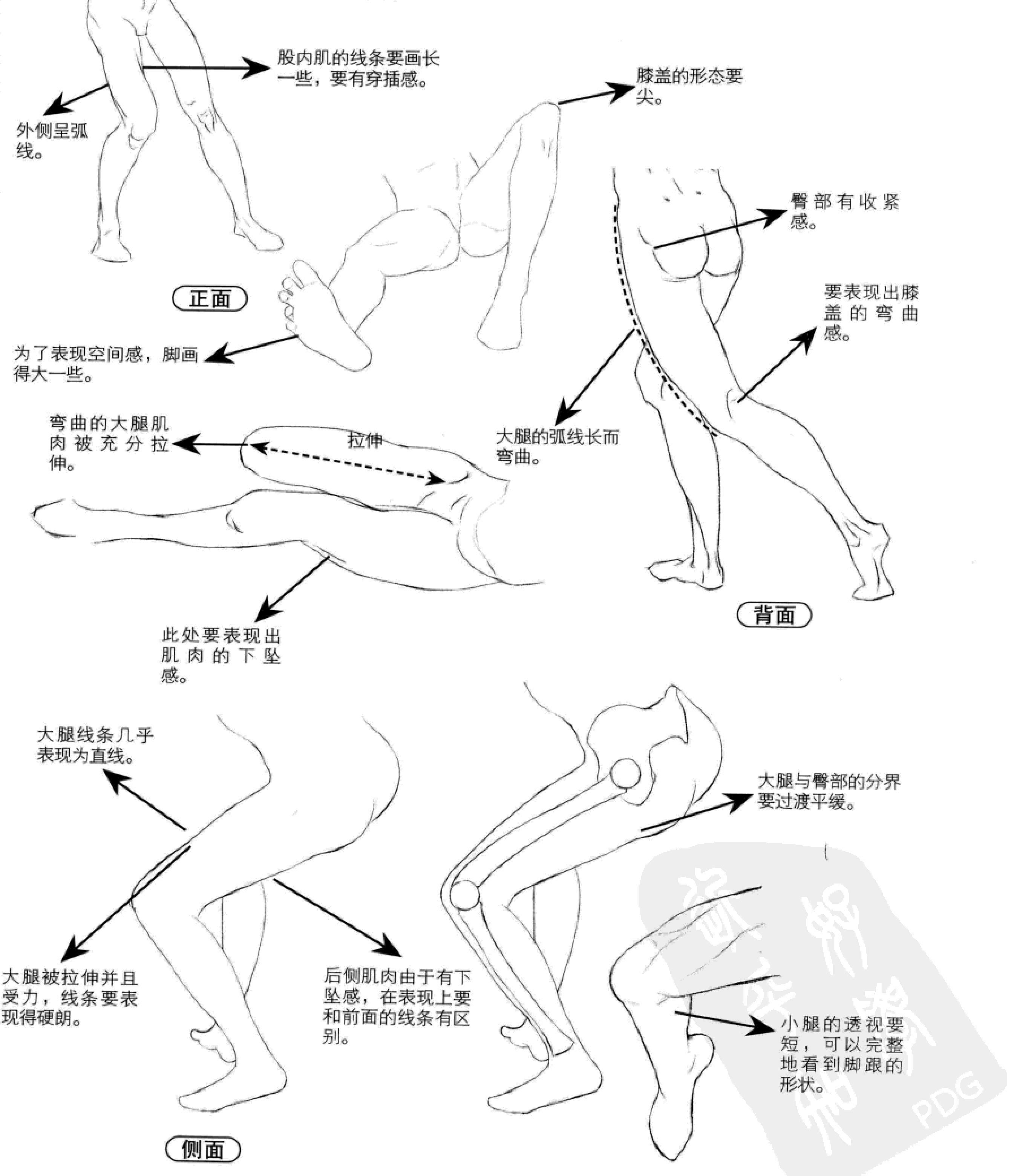
双腿伸直时，腿部肌肉没有收缩或伸展，所以绘制伸直的腿部动态时，外轮廓的线条要尽量保持平直。





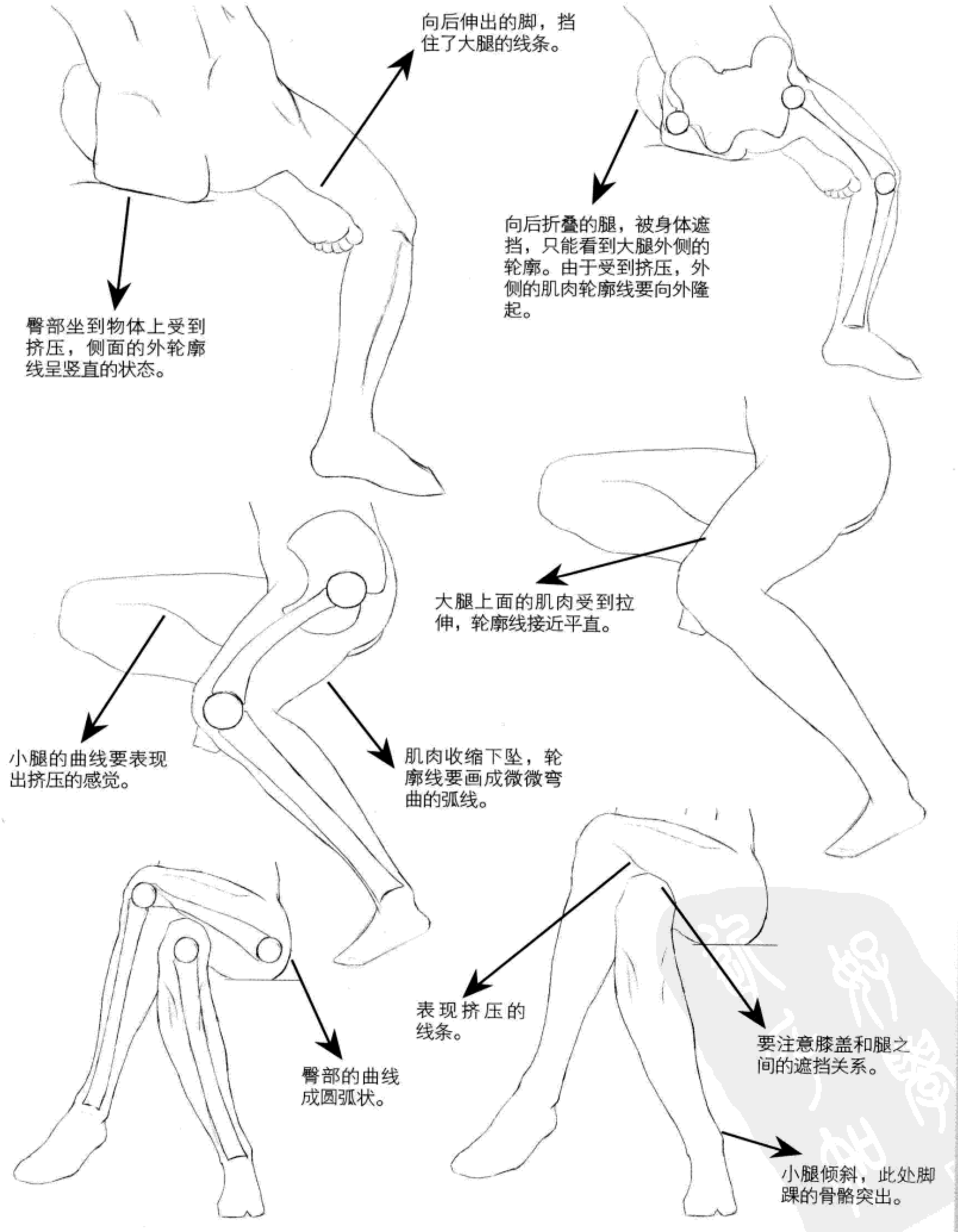
弯曲的腿部动态

腿在弯曲时，腿部肌肉会发生相应得收缩或伸展，腿部的形态也随着变化，我们只有抓住这些特征才能将腿部的变化绘制准确。



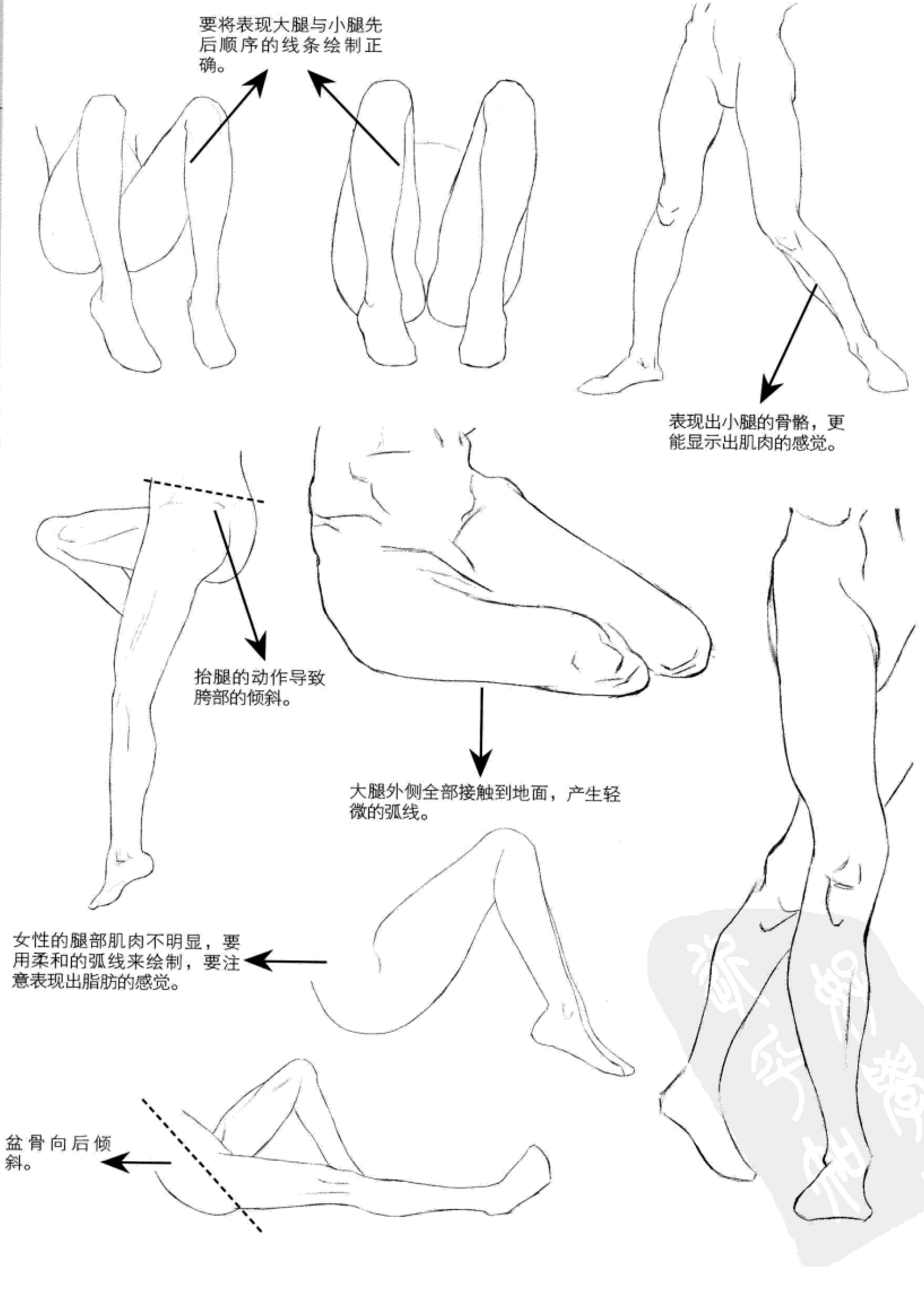
叠在一起的腿的动态

绘制双腿交叠在一起的动态时，要注意两条腿之间的关系与影响。



邮
电

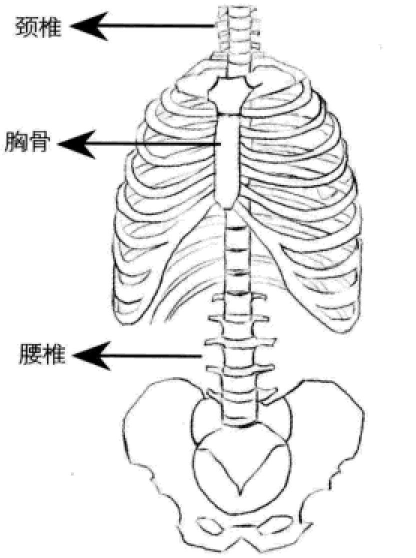
不同腿部的动态

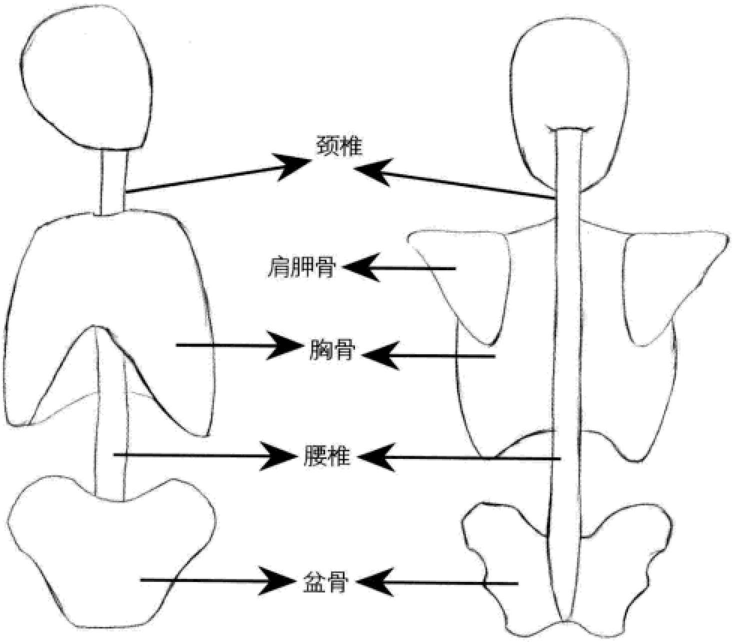

要将表现大腿与小腿先后顺序的线条绘制正确。
表现出小腿的骨骼，更能显示出肌肉的感觉。
抬腿的动作导致胯部的倾斜。
大腿外侧全部接触到地面，产生轻微的弧线。
女性的腿部肌肉不明显，要用柔和的弧线来绘制，要注意表现出脂肪的感觉。
盆骨向后倾斜。

躯干的表现与变化

躯干的构造

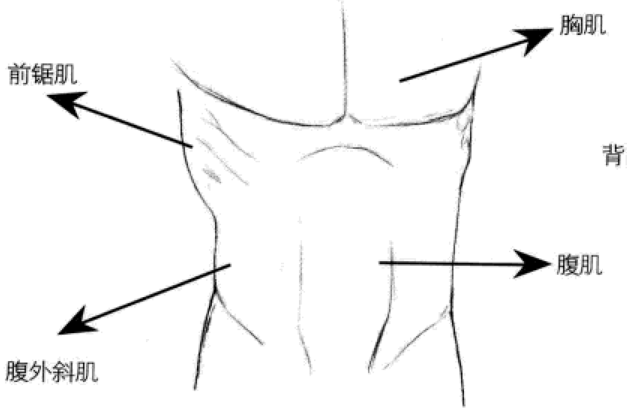
躯干的动作变化，主要是通过脊椎的弯曲和扭转来实现的。

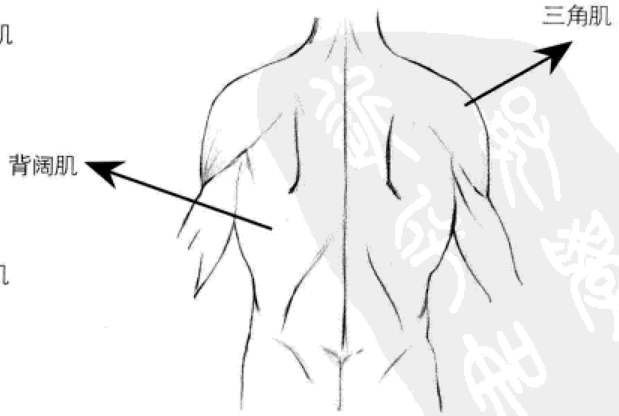




我们用简单的形状来表示躯干部位的骨骼，可以让我们更加容易理解和掌握躯干的运动。

躯干的骨骼

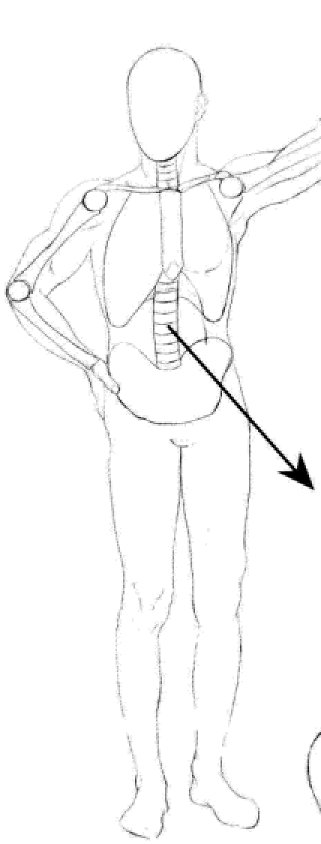


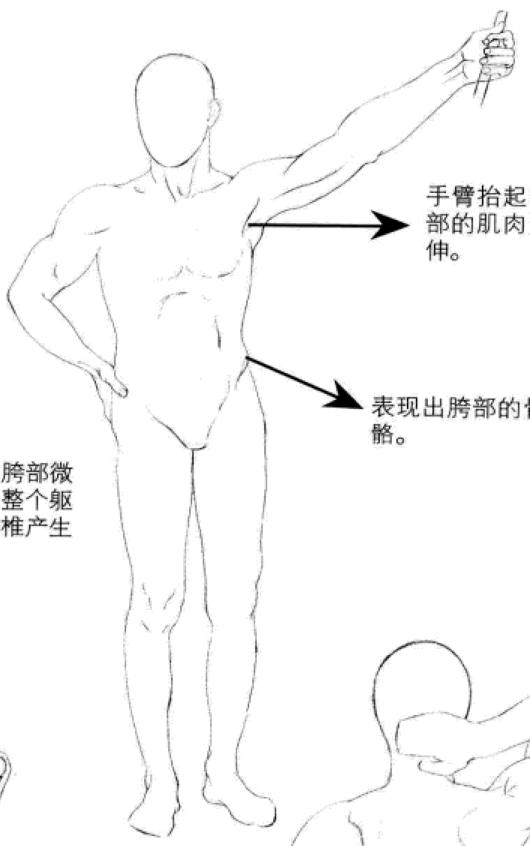


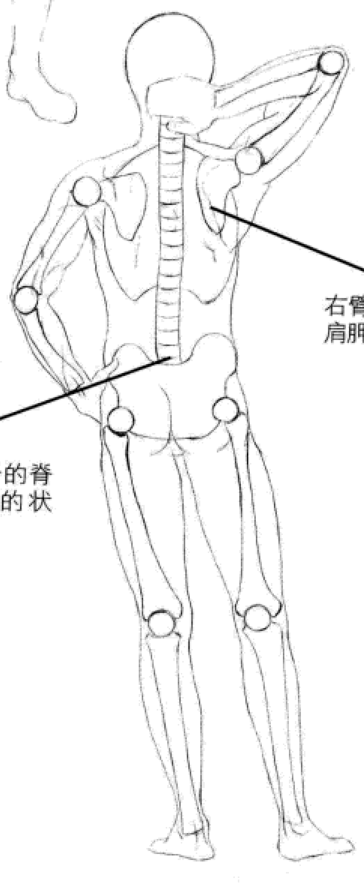
躯干的肌肉

伸直的躯干

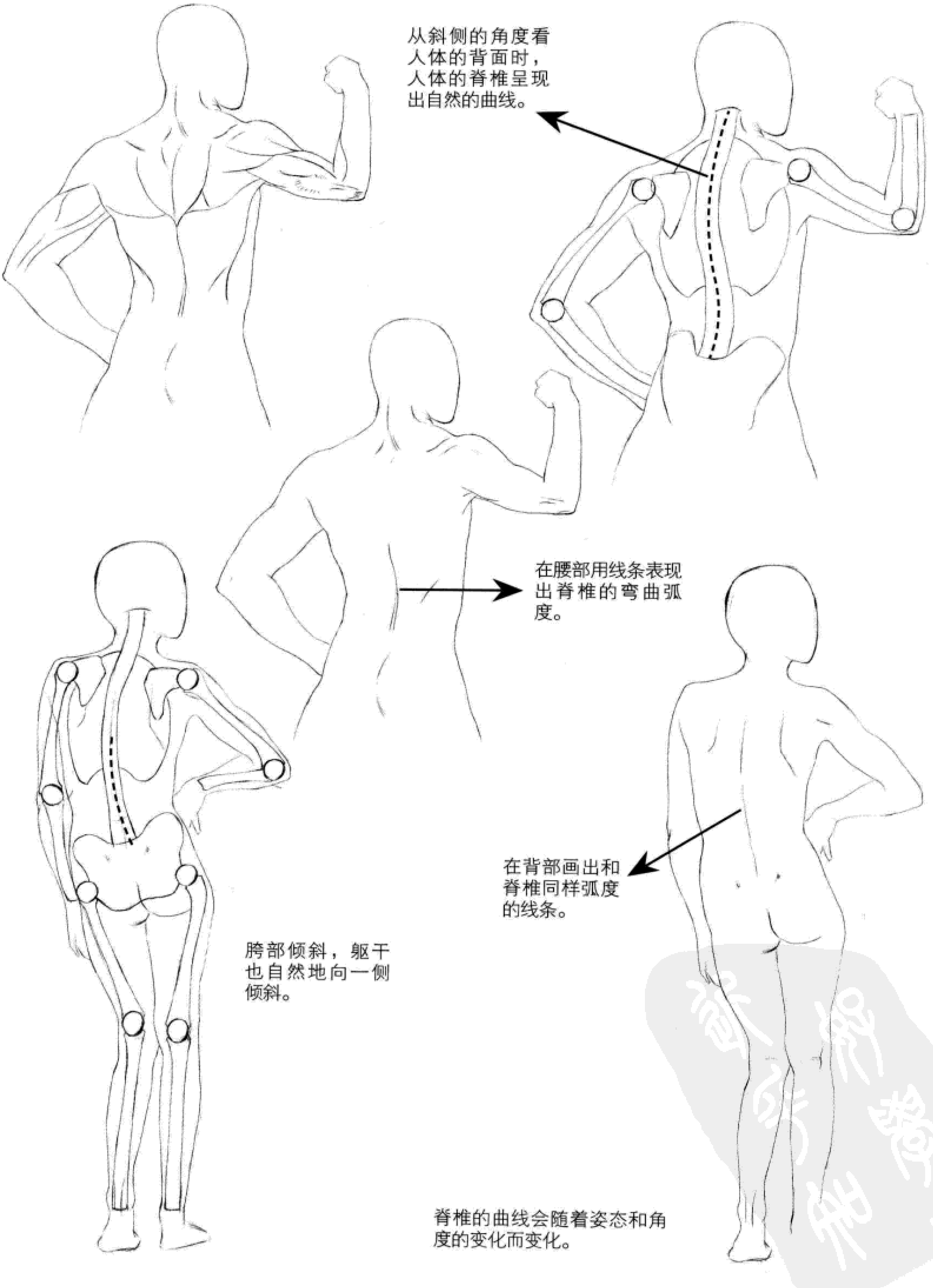
身体处于正直状态时，躯干伸直，人物的动作主要是手臂和腿部的变化。

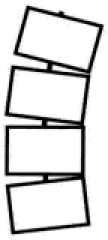




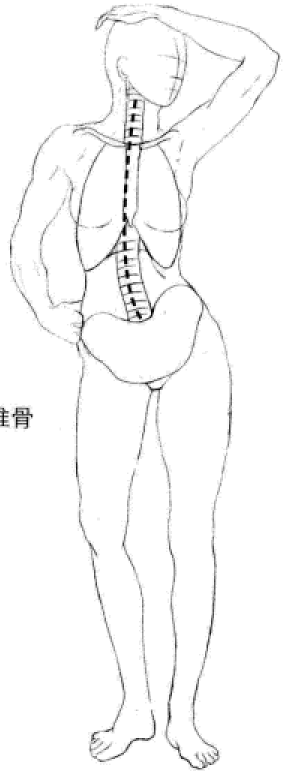


躯干的弯曲倾斜


从斜侧的角度看
人体的背面时，
人体的脊椎呈现
出自然的曲线。
在腰部用线条表现
出脊椎的弯曲弧
度。
在背部画出和
脊椎同样弧度
的线条。
胯部倾斜，躯干
也自然地向一侧
倾斜。
脊椎的曲线会随着姿态和角
度的变化而变化。

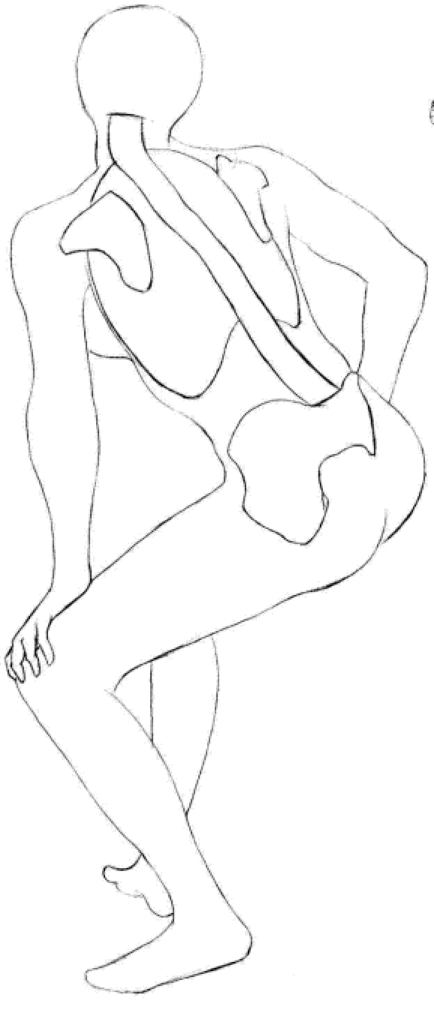


躯干向一侧弯曲时，整条脊椎骨也逐个进行弯曲。

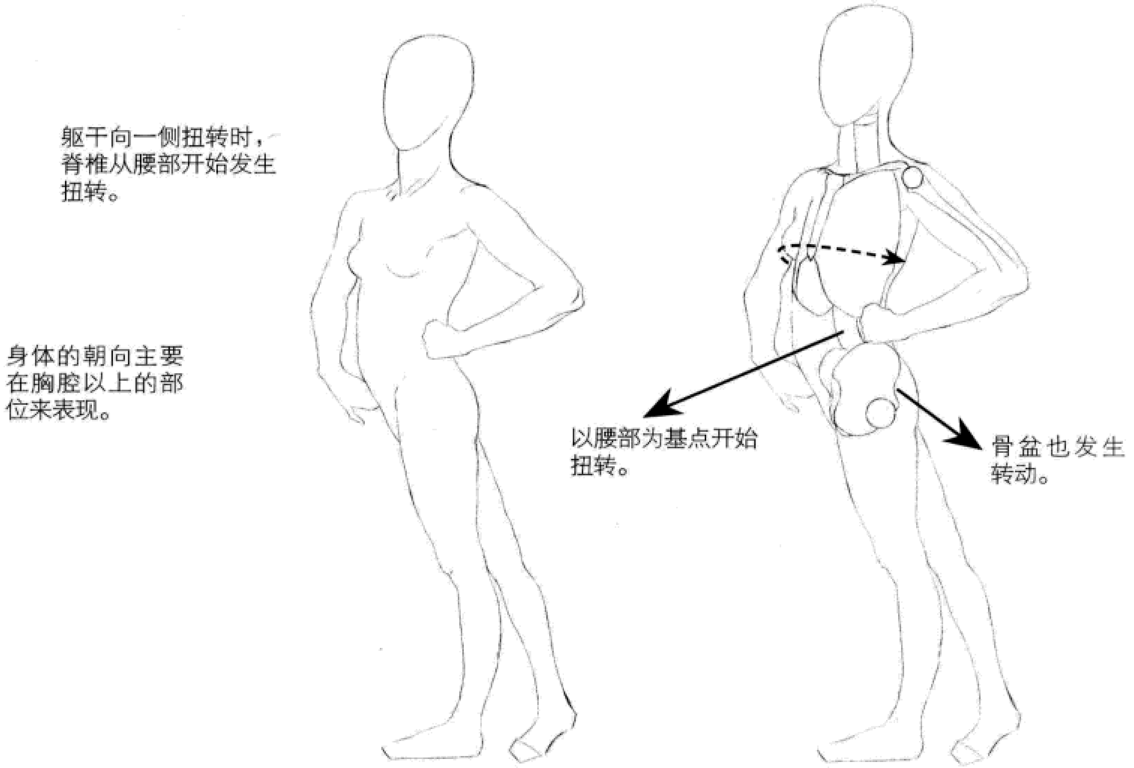


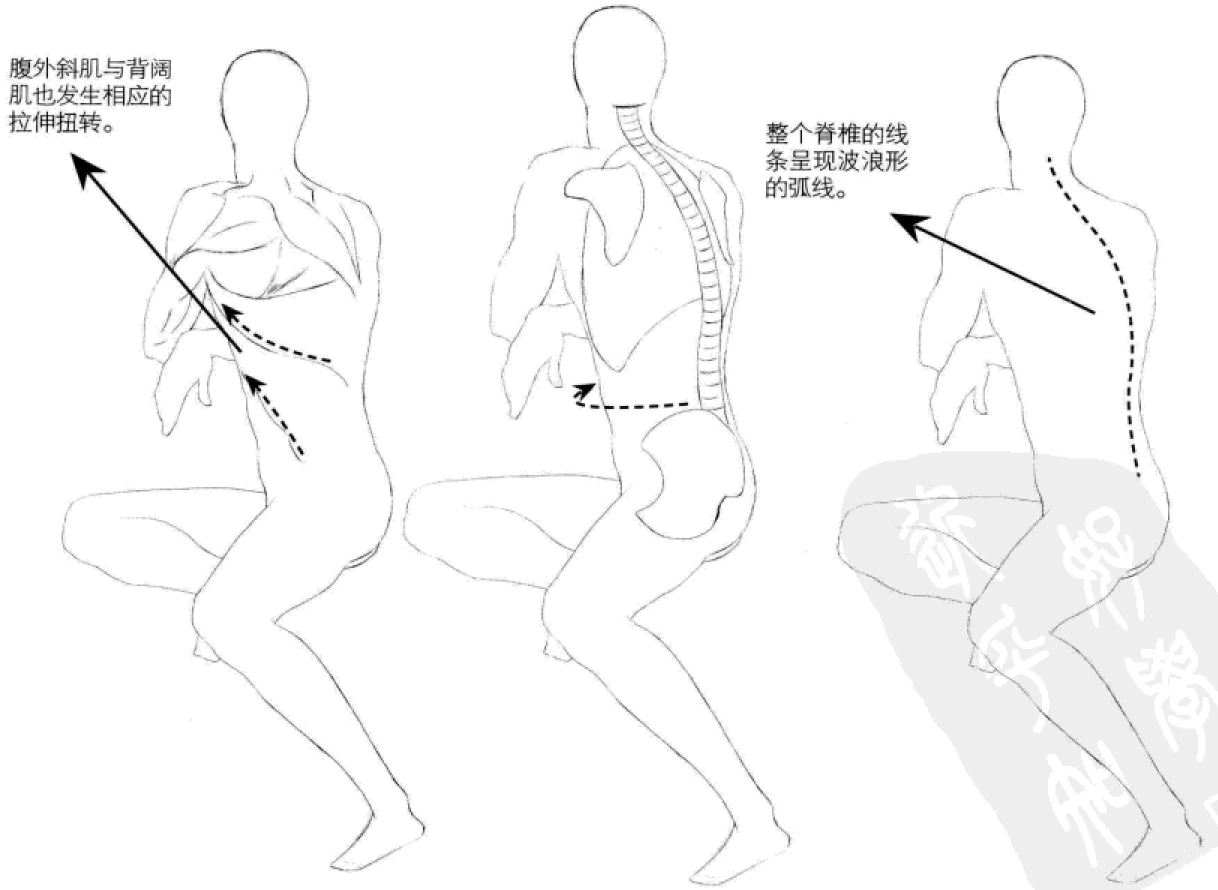
腰部向一侧凹陷，胯部突出，表现出脊椎的弯曲。

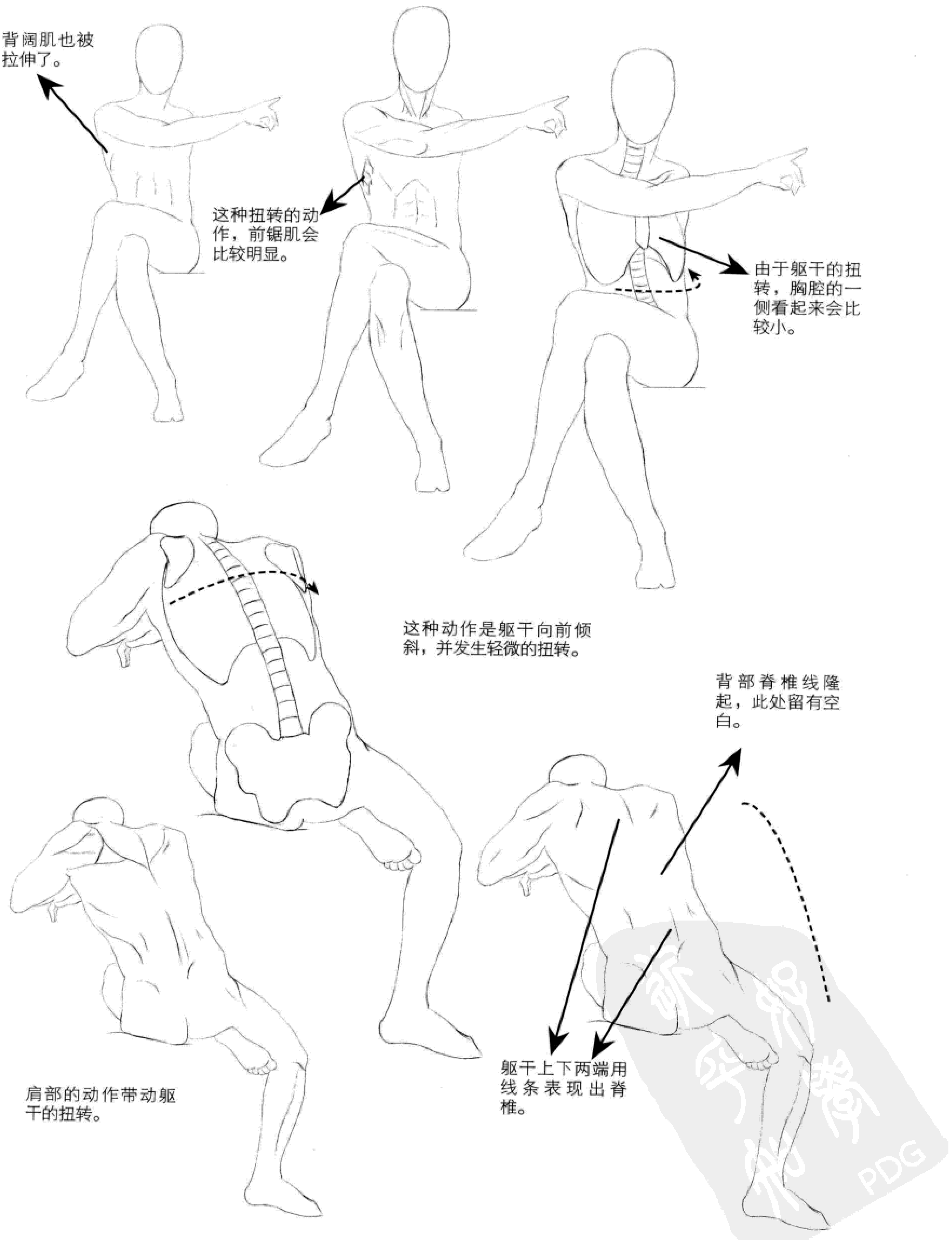
腰部向一侧凹陷，胯部突出，表现出脊椎的弯曲。

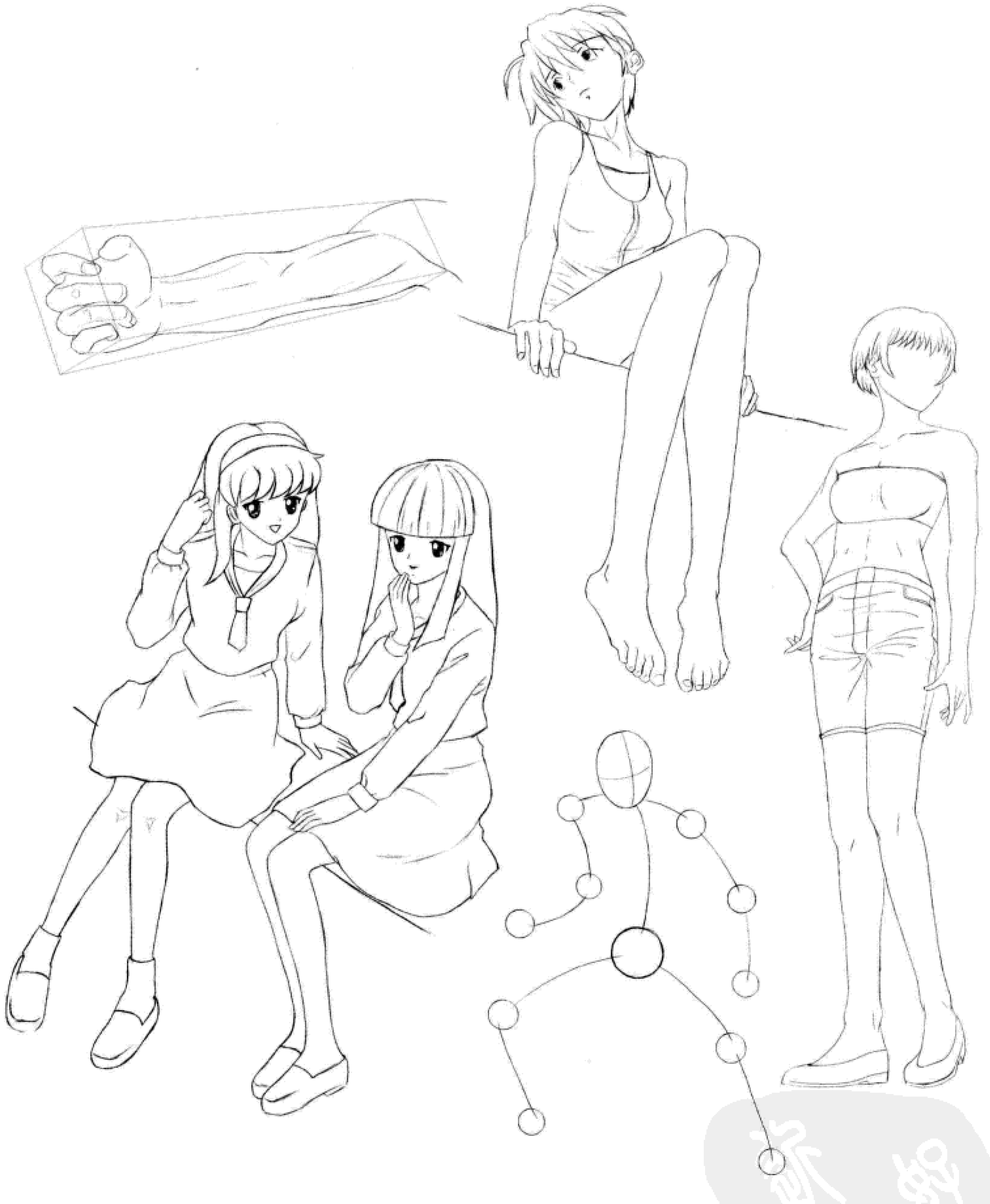


躯干的扭转


躯干向一侧扭转时，
脊椎从腰部开始发生
扭转。
身体的朝向主要
在胸腔以上的部
位来表现。
以腰部为基点开始
扭转。
骨盆也发生
转动。


腹外斜肌与背阔
肌也发生相应的
拉伸扭转。
整个脊椎的线
条呈现波浪形
的弧线。


背阔肌也被
拉伸了。
这种扭转的动
作，前锯肌会
比较明显。
由于躯干的扭
转，胸腔的一
侧看起来会比
较小。
这种动作是躯干向前倾
斜，并发生轻微的扭转。
背部脊椎线隆
起，此处留有空
白。
躯干上下两端用
线条表现出脊
椎。
肩部的动作带动躯
干的扭转。

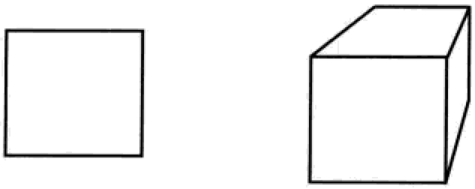


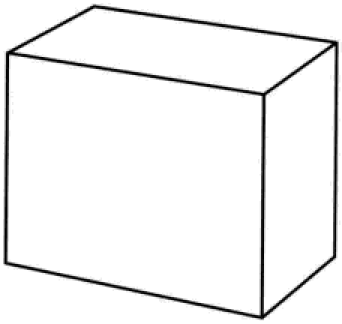
第三章 人体动态的透视

为了更好地掌握人体动态的绘制技法，我们在学习了基础知识后，继续来学习一些绘制人体动态的透视方法和技巧。

人体透视与立体化表现

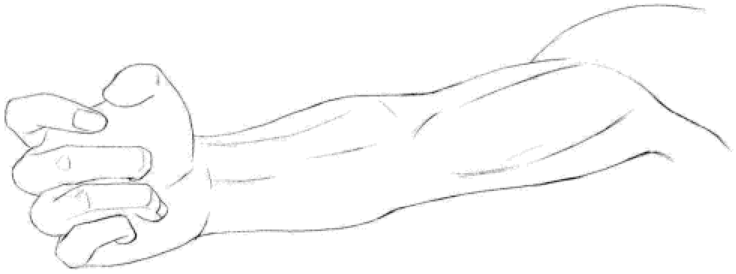
人体是实实在在存在于三维空间中的，我们在绘制人物时，要将人体表现出立体感、透视感。只有人物存在了，才能更好地表现人物的动作。





长方体处于正面时只能看到一个面，这时的立方体没有立体感；当我们可以看到三个面时，立方体的立体感是最强的。

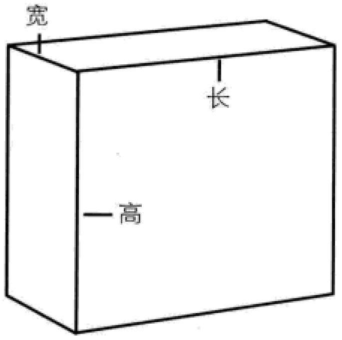
用长方体来概括手臂。

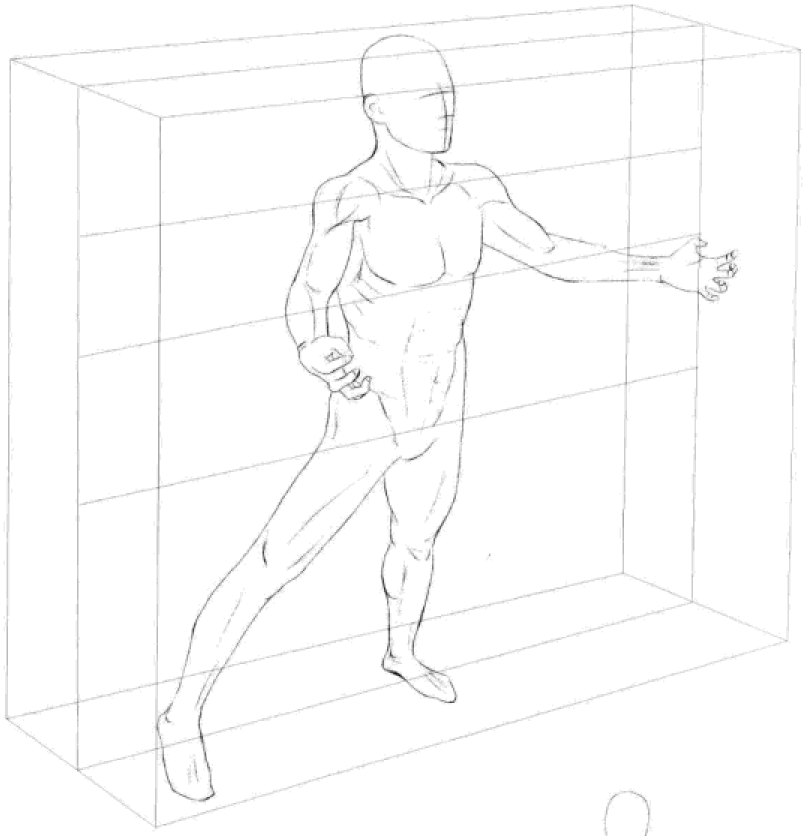


用长方体的知识来了解人体，不仅有助于我们更好地了解人体结构，也能让我们更准确地绘制出具有立体感的人物。

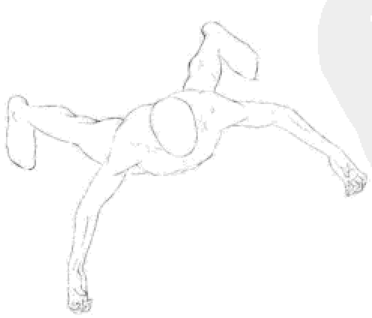
用立方体表现整个人体

将人体用长方体来表示可以更好地把握人体的长、宽、高，从而准确地表现人体的动作变化。

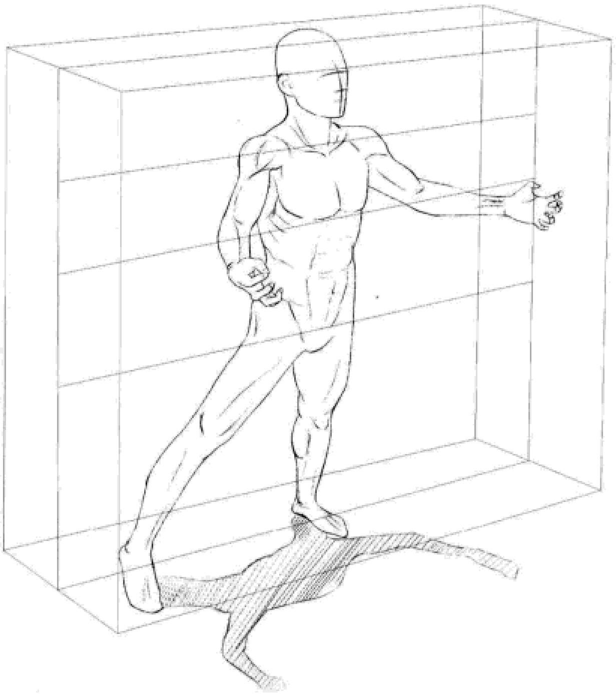




背面

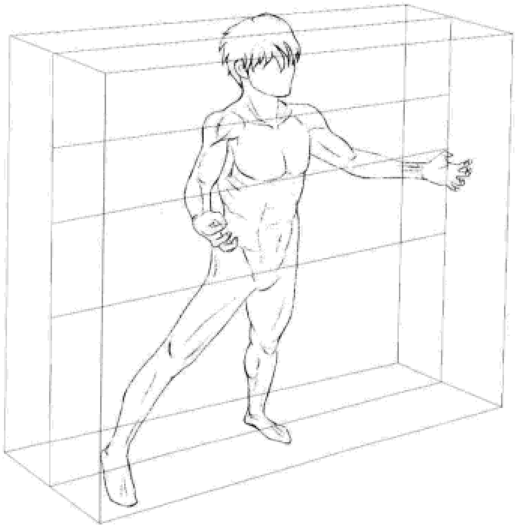


顶面



为人物添加上投影能够更好地表现人体立体感。

为人物添加上头发。

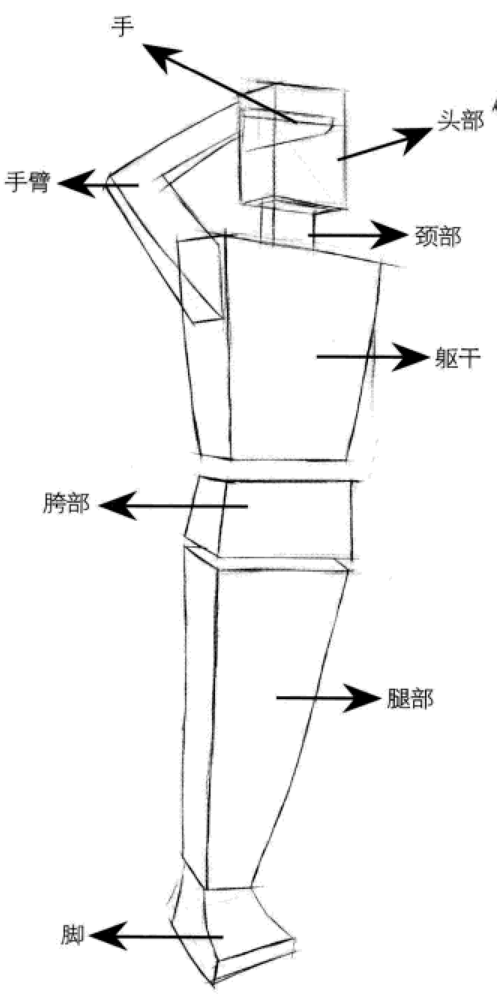


身体自身产生的投影对立体感的表现也是很重要的。

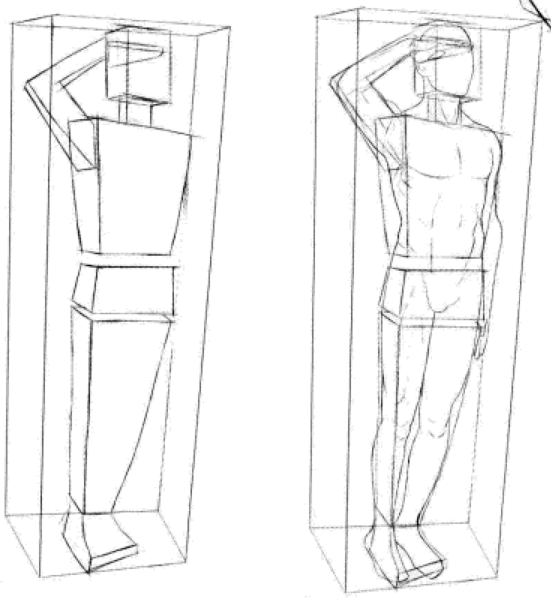
为下颌添加上阴影。

腋下与胳膊肌肉处的阴影，要区别轻重。

用立方体表现人体部位

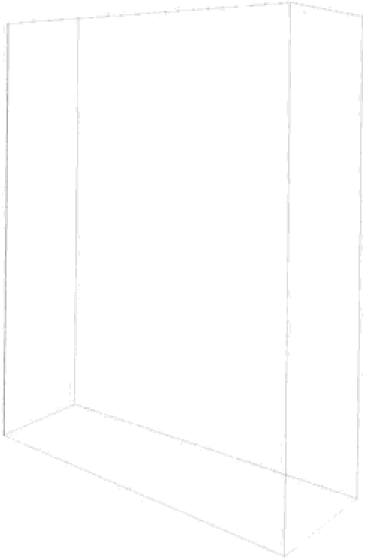


除了将整个身体用立方体来表示外，我们还可以将不同的身体部位也用立方体来表示，这样更加加深了我们绘画时的立体意识。

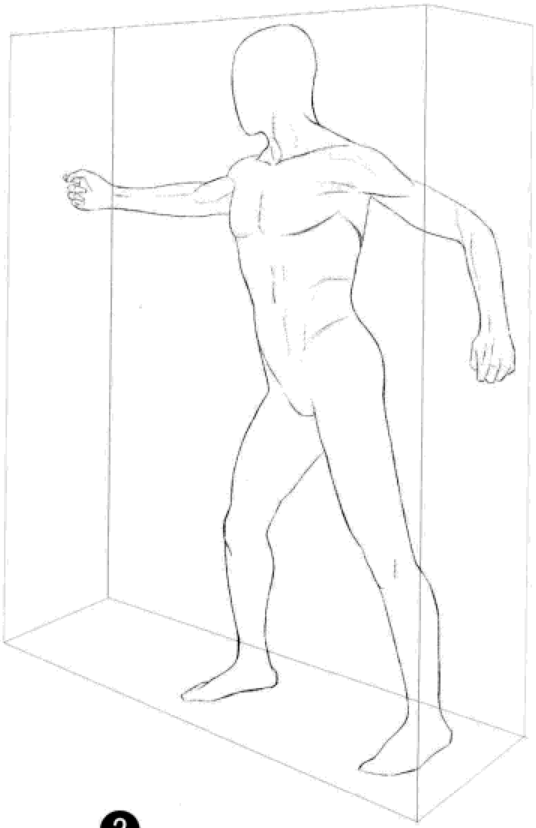


在立方体的基础上绘制出人体。

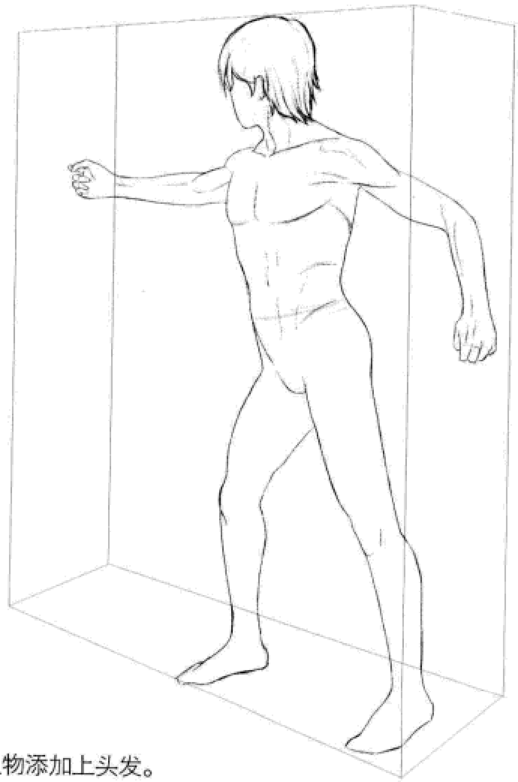
用立方体表现动态的步骤



❶
选择合适的角度绘制出立方体。



❷
在立方体中画出人体的外轮廓。

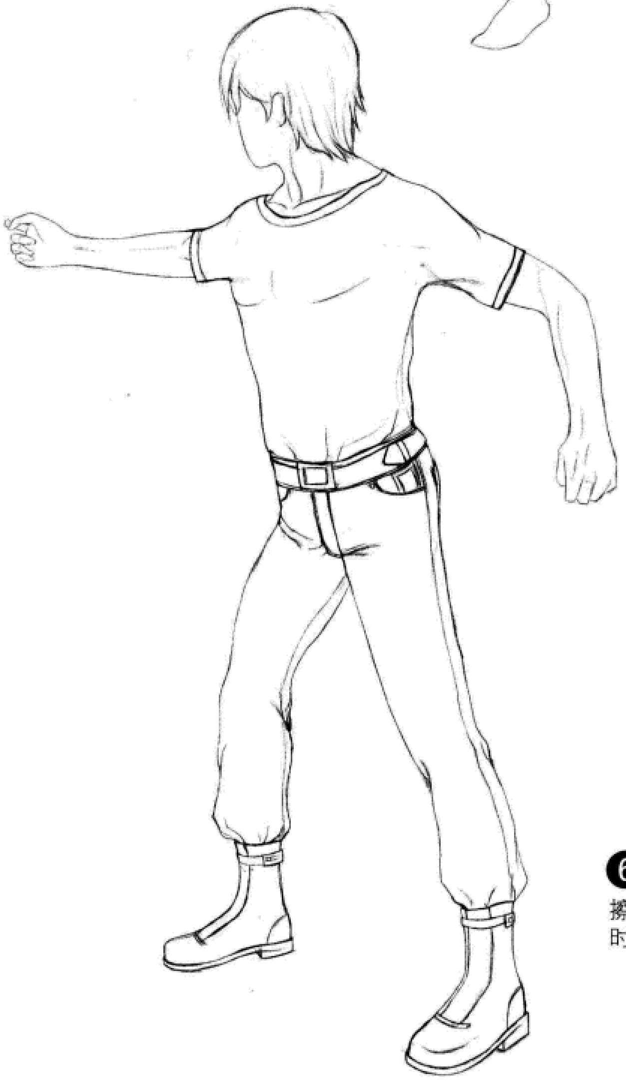


❸
为人物添加上头发。

头发的角度要画正确。

❹
这时的人体动态已经确定，可以擦除立方体。

❺
根据人体的外轮廓线，为人物添加上服装。



❻
擦去被衣服遮挡的轮廓线，这时人物绘制已经基本完成。

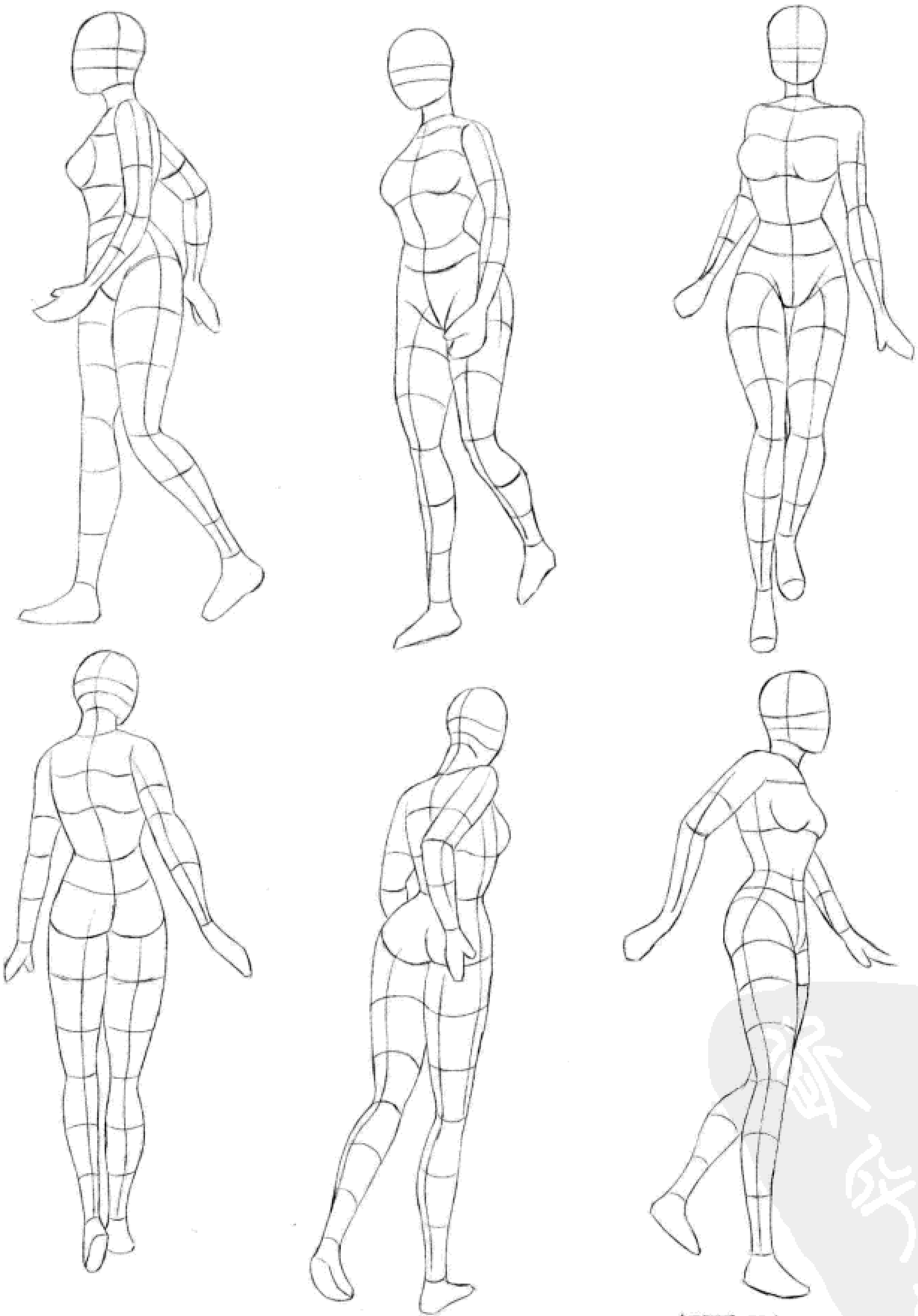
PDG

完成的画稿

不同视角的人体表现

平　视

身体上的曲线弧度不是很大。

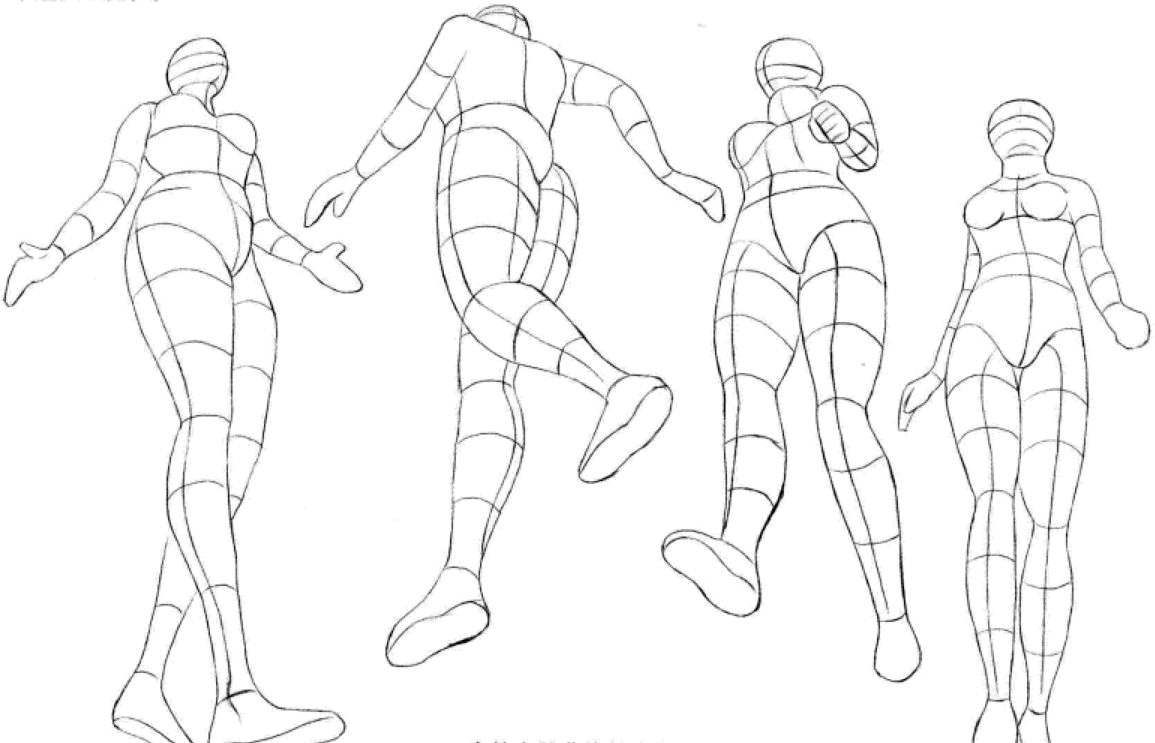


躯干和腿部没有显示得太长或太短。

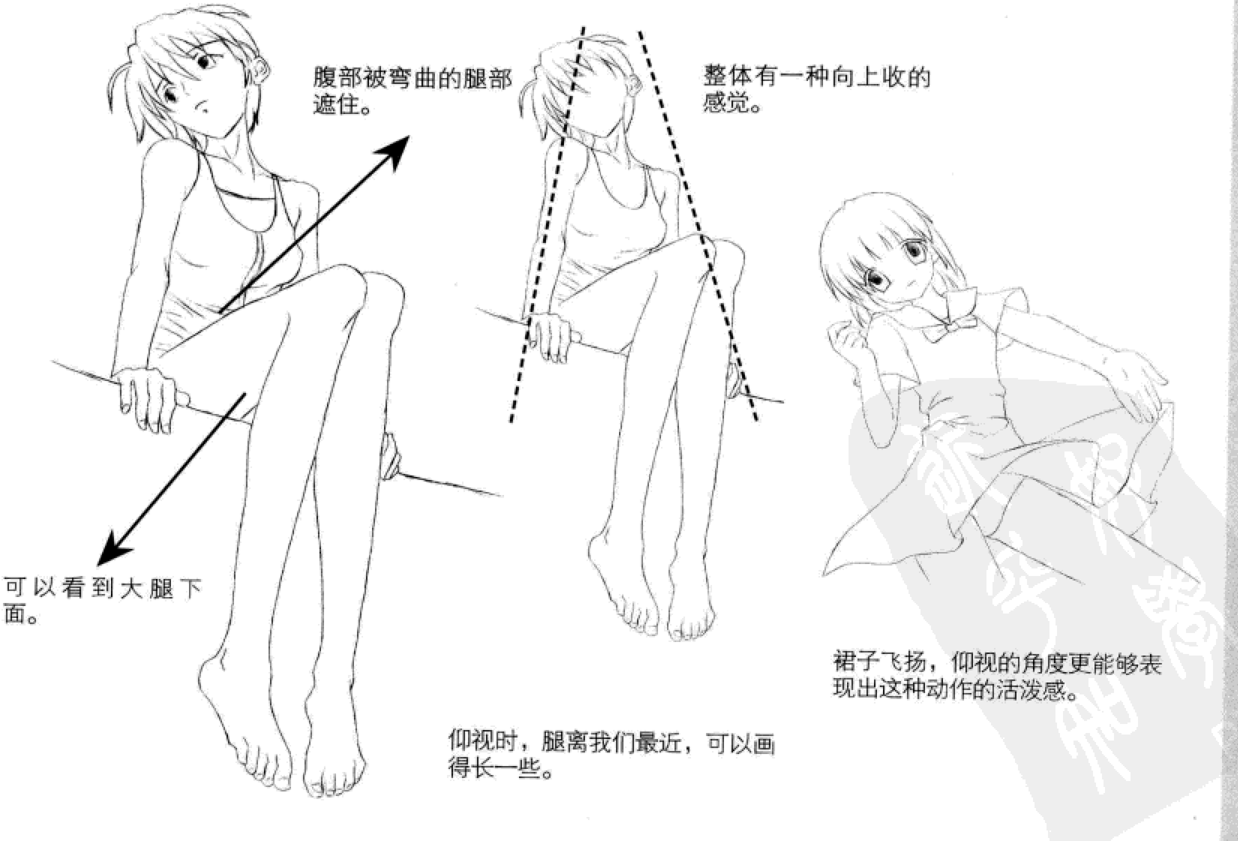
平视是我们最常见的绘画角度，以这种角度绘制的人物动作比较平淡，与俯视和仰视角度的表现相比，缺乏了一些动感。

仰视

躯干短，双腿长。



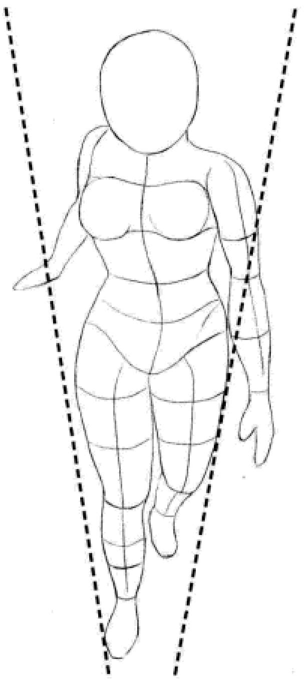
身体上的曲线基本上是向上弯曲的。



俯视

俯视是从上向下看的角度，给人一种孤独的感觉。

由于透视的关系，俯视的人物看上去整体向下收，呈现上大下小的趋势。

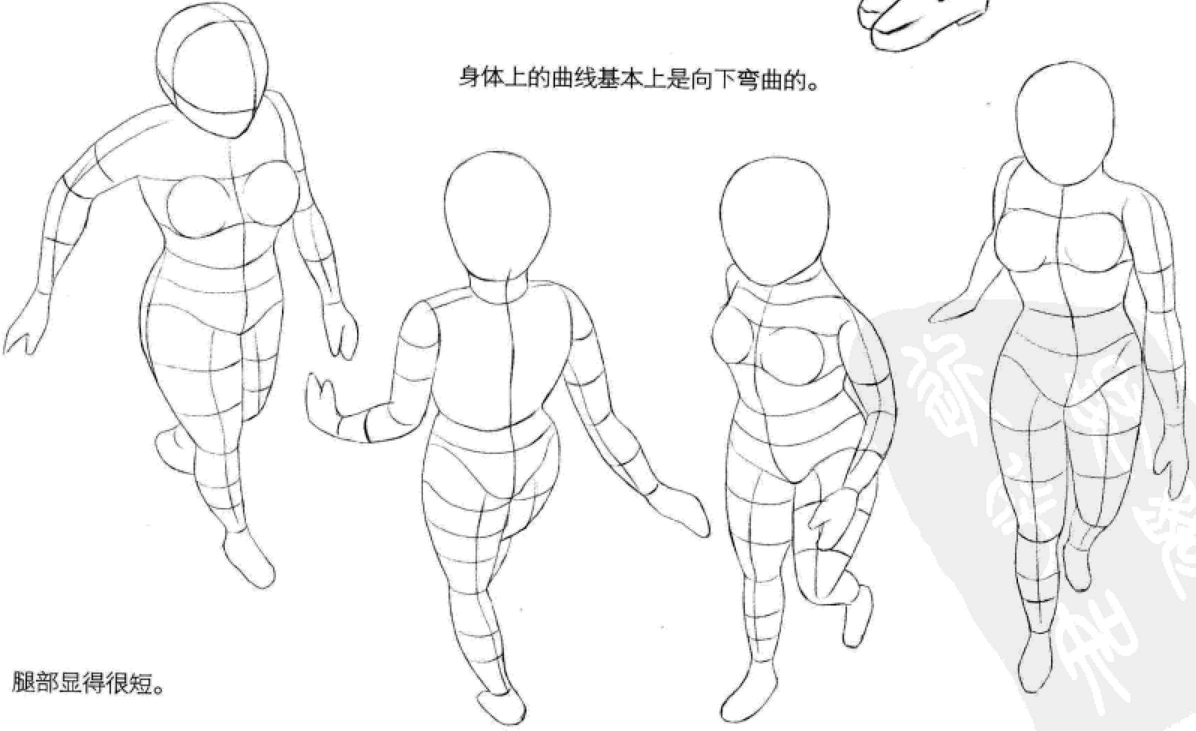


可以看到头顶。

大腿弯曲向前，可以全部看到。

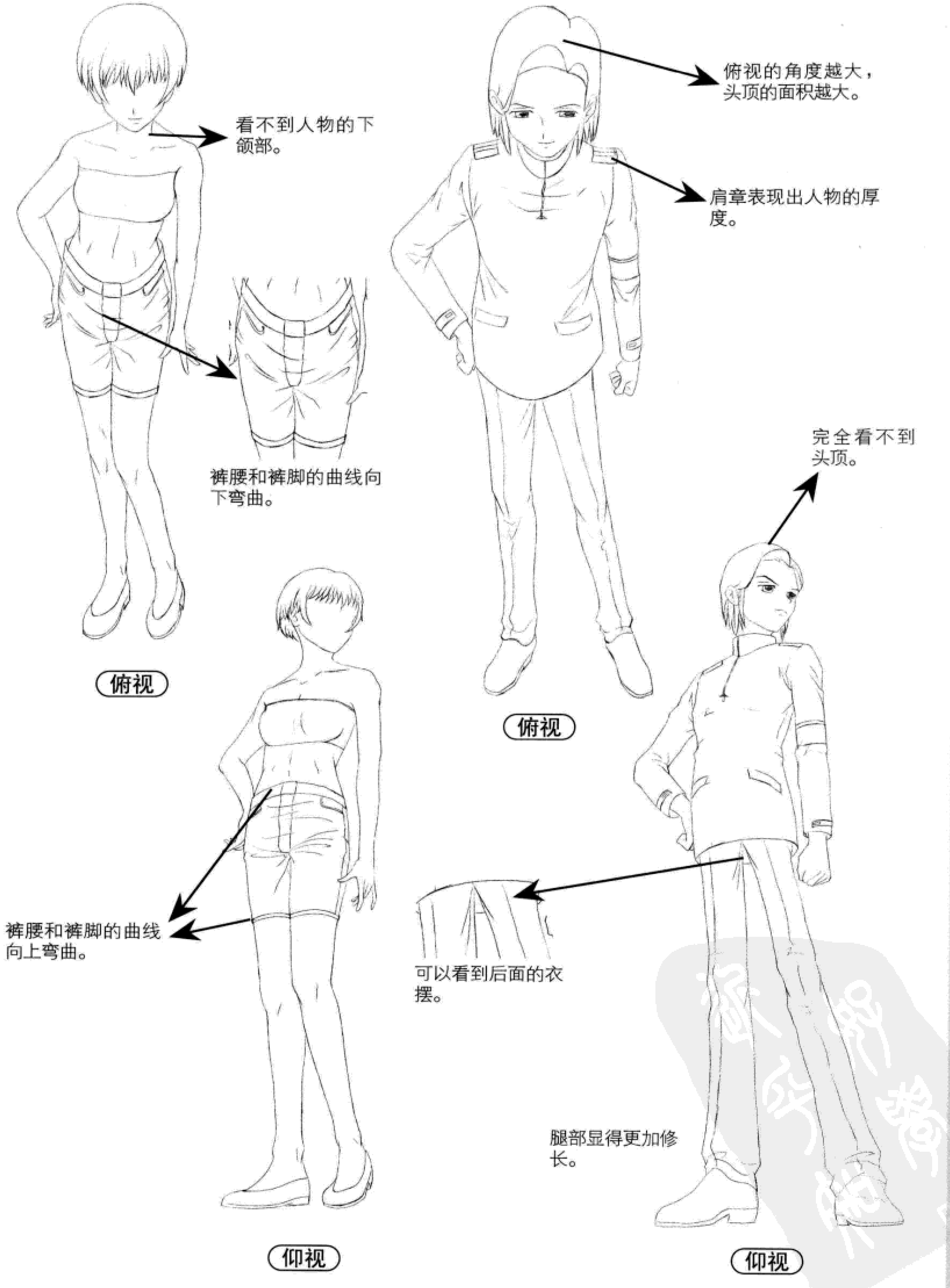
坐着的姿势，透视感没有站姿强烈。

身体上的曲线基本上是向下弯曲的。



腿部显得很短。

同样人物的俯视和仰视


看不到人物的下颌部。
俯视的角度越大，头顶的面积越大。
肩章表现出人物的厚度。
裤腰和裤脚的曲线向下弯曲。
俯视
俯视
完全看不到头顶。
裤腰和裤脚的曲线向上弯曲。
可以看到后面的衣摆。
腿部显得更加修长。
仰视
仰视

第四章 人物的站姿

人体站立的姿势是我们比较常见的姿态。人物站姿形态万千，绘画时注意把握好人物体态、身材比例及结构等要素。

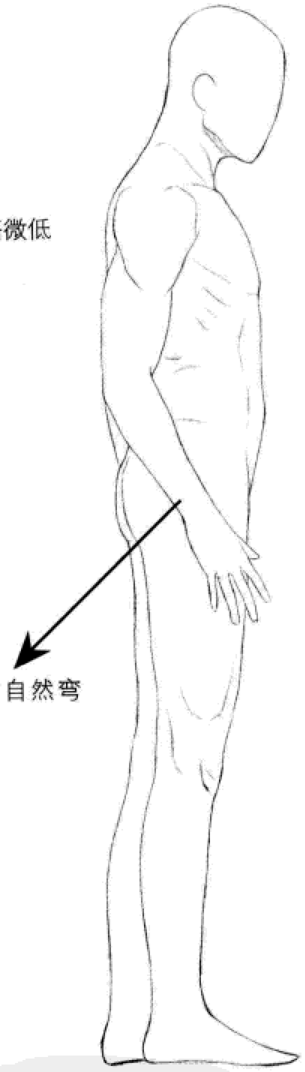
本章我们主要来学习一下人物的站姿，通过本章的学习，大家会对动漫人物站姿有一个整体的认识。

男性站姿

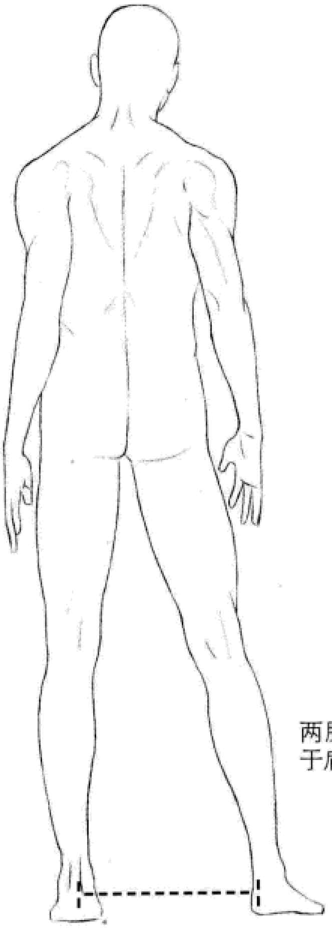
两脚自然开立的站姿

两腿分开的姿势，要注意强调双腿的外轮廓，双腿分立的姿势，给人一种强势的感觉。

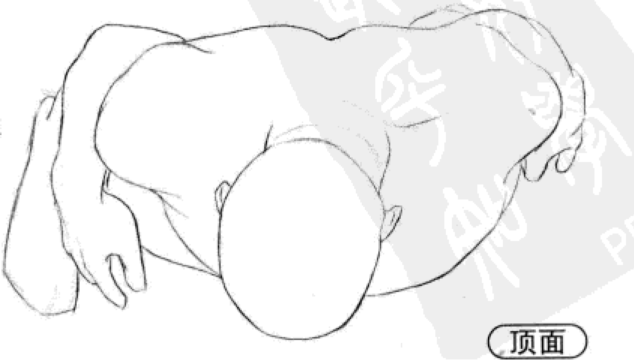
正面



侧面

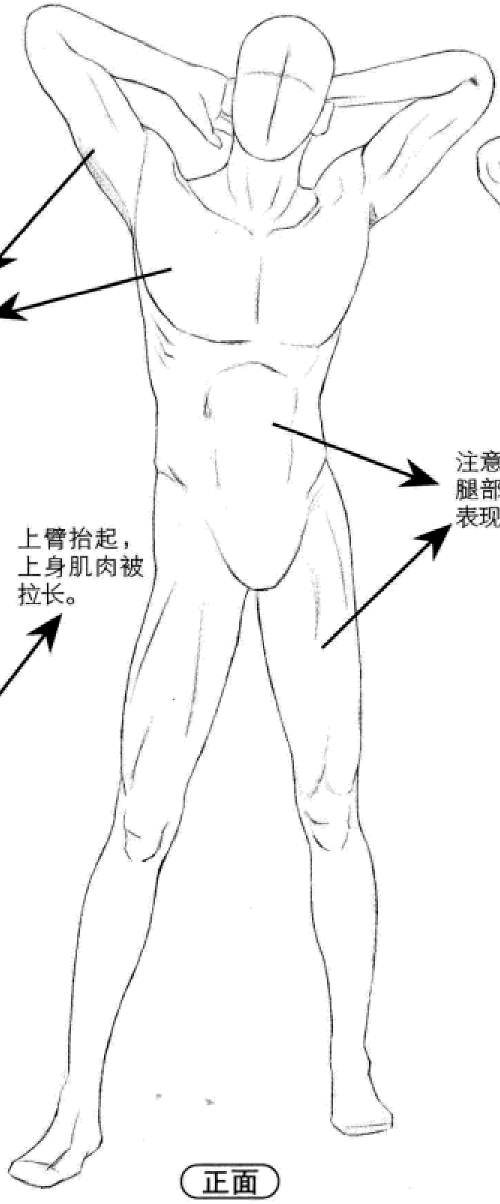


背面


顶面

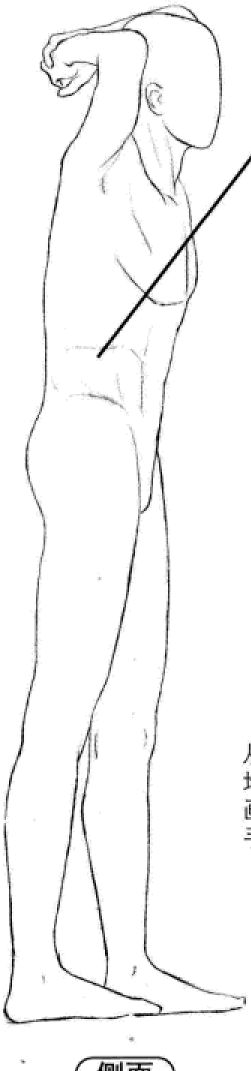
双手交叉在头后的站姿

站姿的绘制要注意人体的平衡感，在静态中求变化。



正面

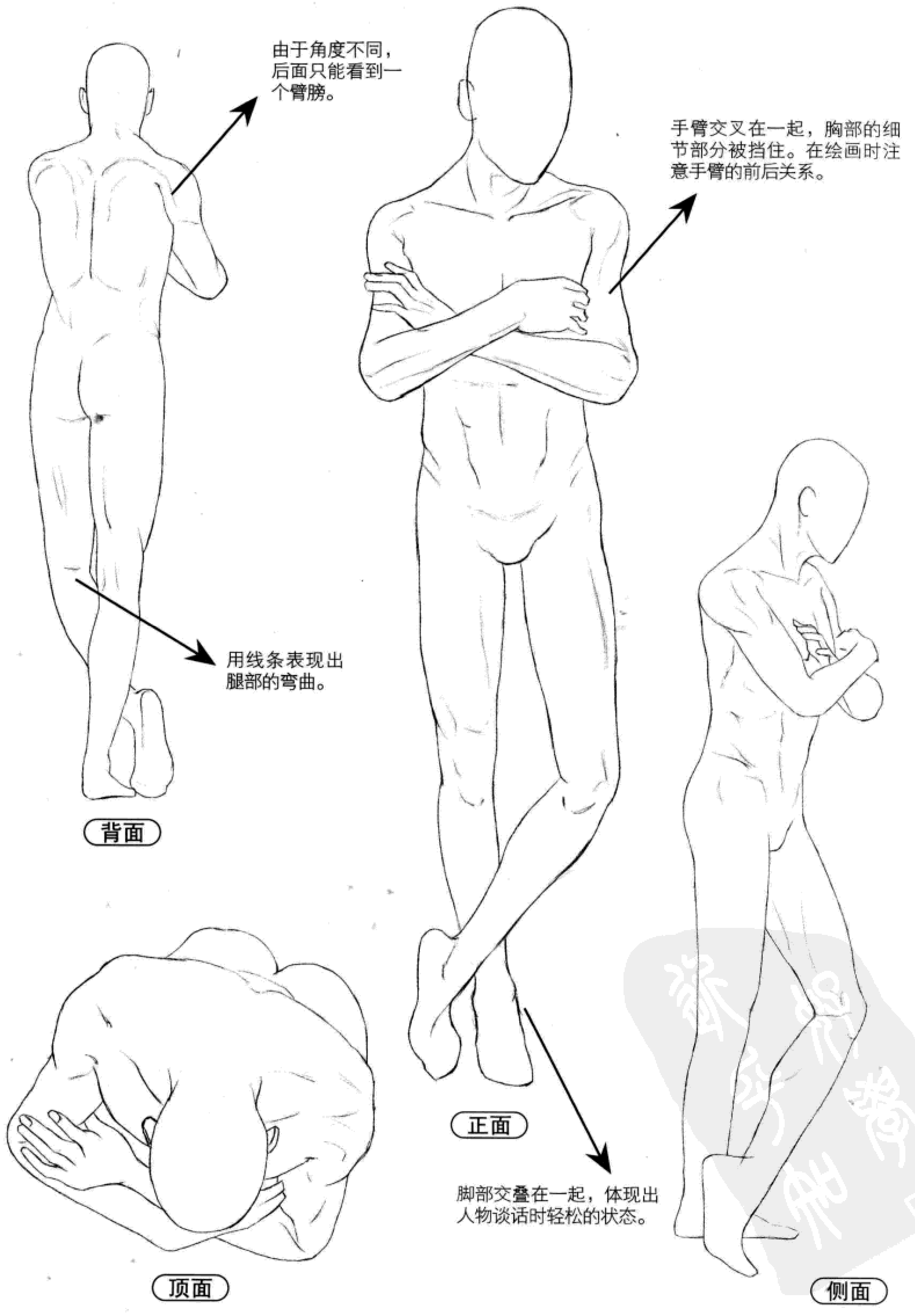
背面



侧面

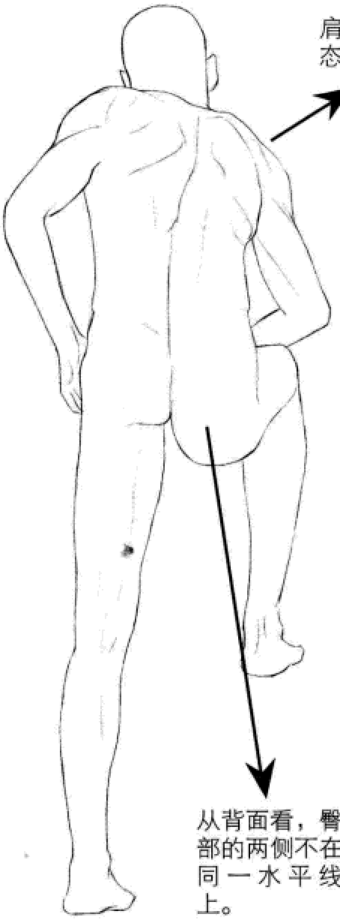
顶面

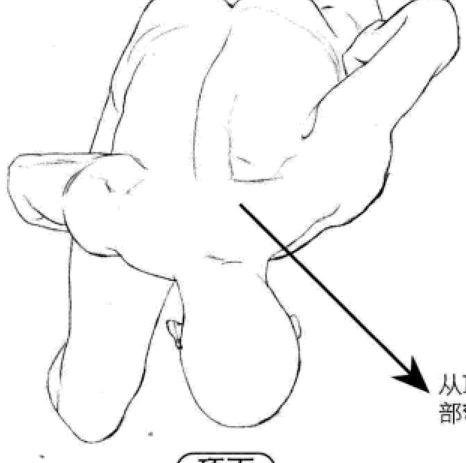
交谈时的站姿1


由于角度不同，
后面只能看到一
个臂膀。
手臂交叉在一起，胸部的细
节部分被挡住。在绘画时注
意手臂的前后关系。
用线条表现出
腿部的弯曲。
背面
正面
脚部交叠在一起，体现出
人物谈话时轻松的状态。
顶面
侧面

交谈时的站姿2

一手叉腰，一脚蹬在某物体上，是男性中比较常见的一种谈话姿势。





PDG

生气时的站姿1

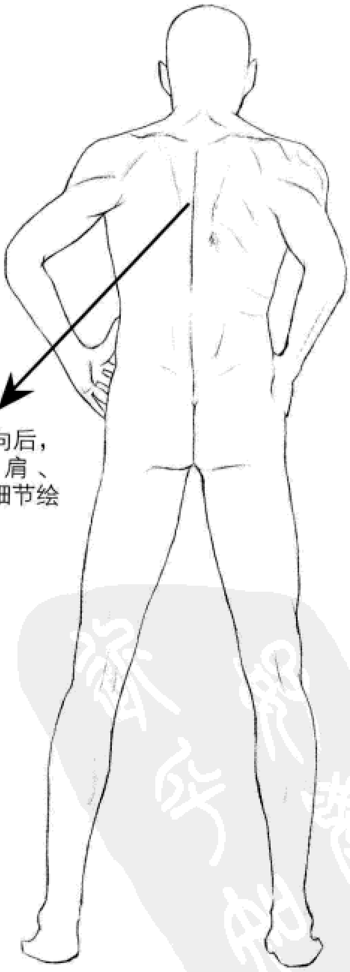
生气时的站姿，脚部会自然开立，身体前倾，头部向前伸出，两手叉腰，表现出生气的状态。

顶面

从顶面图来看，身体整体向前倾。

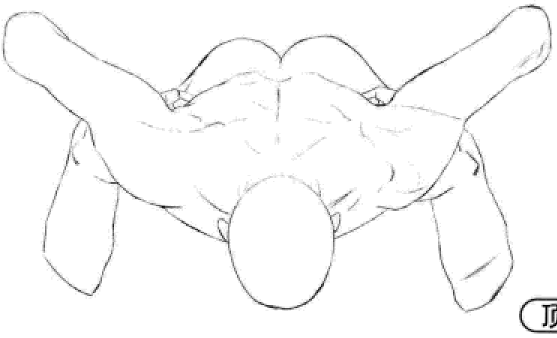
正面

侧面



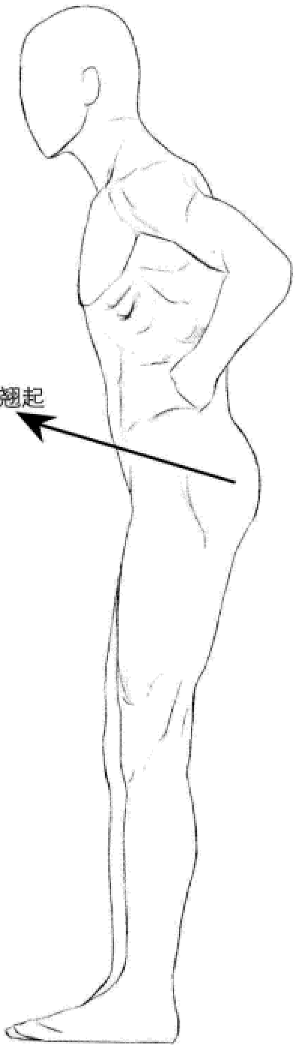
背面

生气时的站姿2

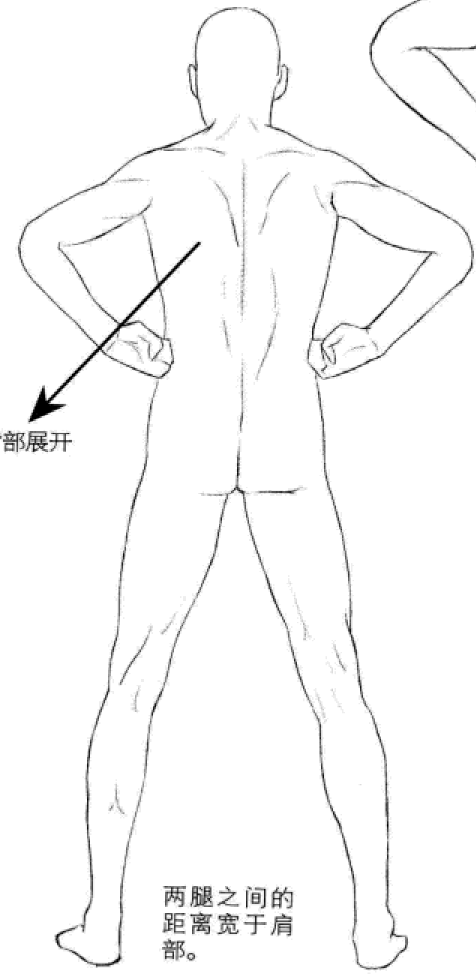


顶面

从顶面看，身体前倾，可以看到臀部和脚部。



侧面



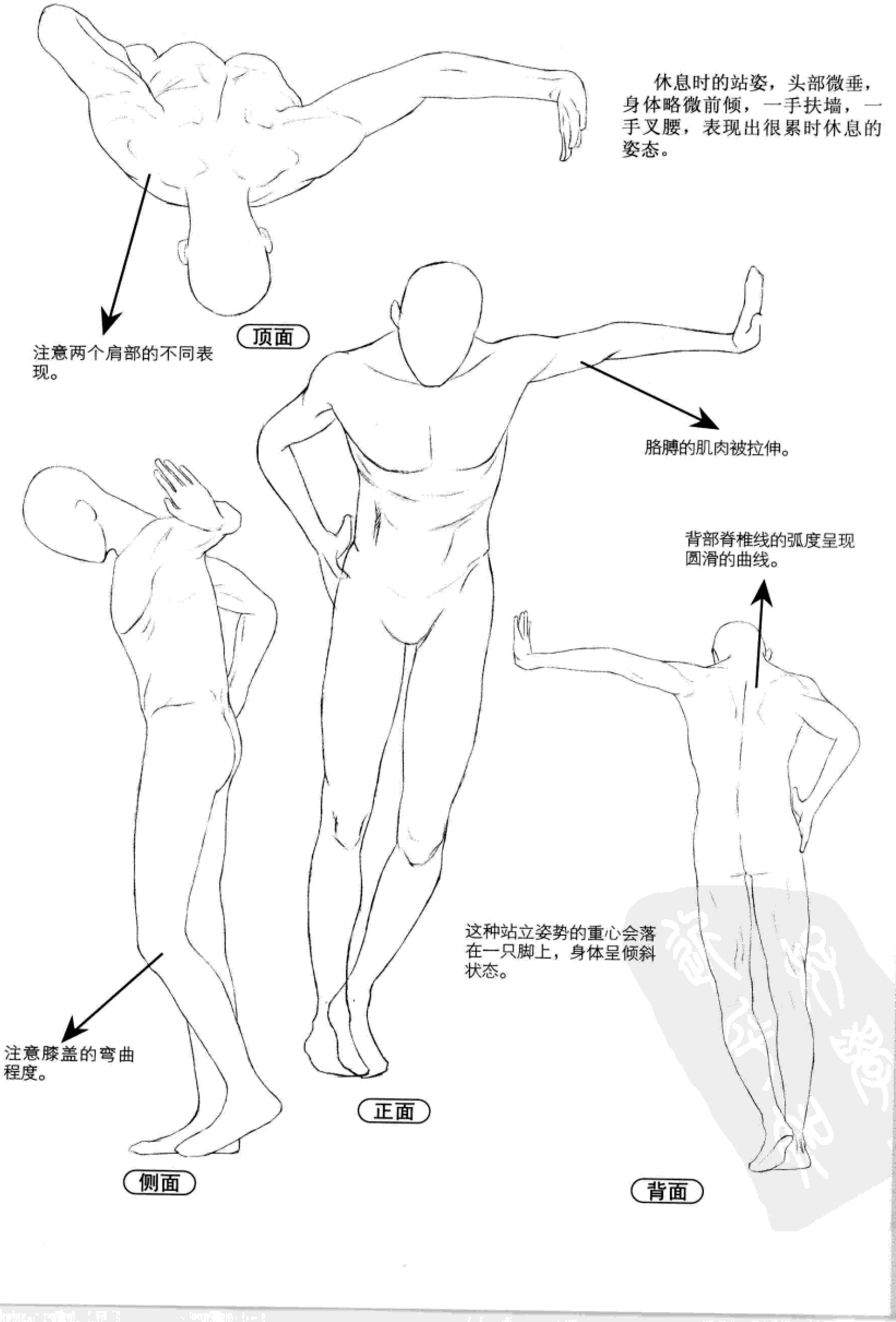
背面

注意两腿分开的幅度，以及脚部的朝向。

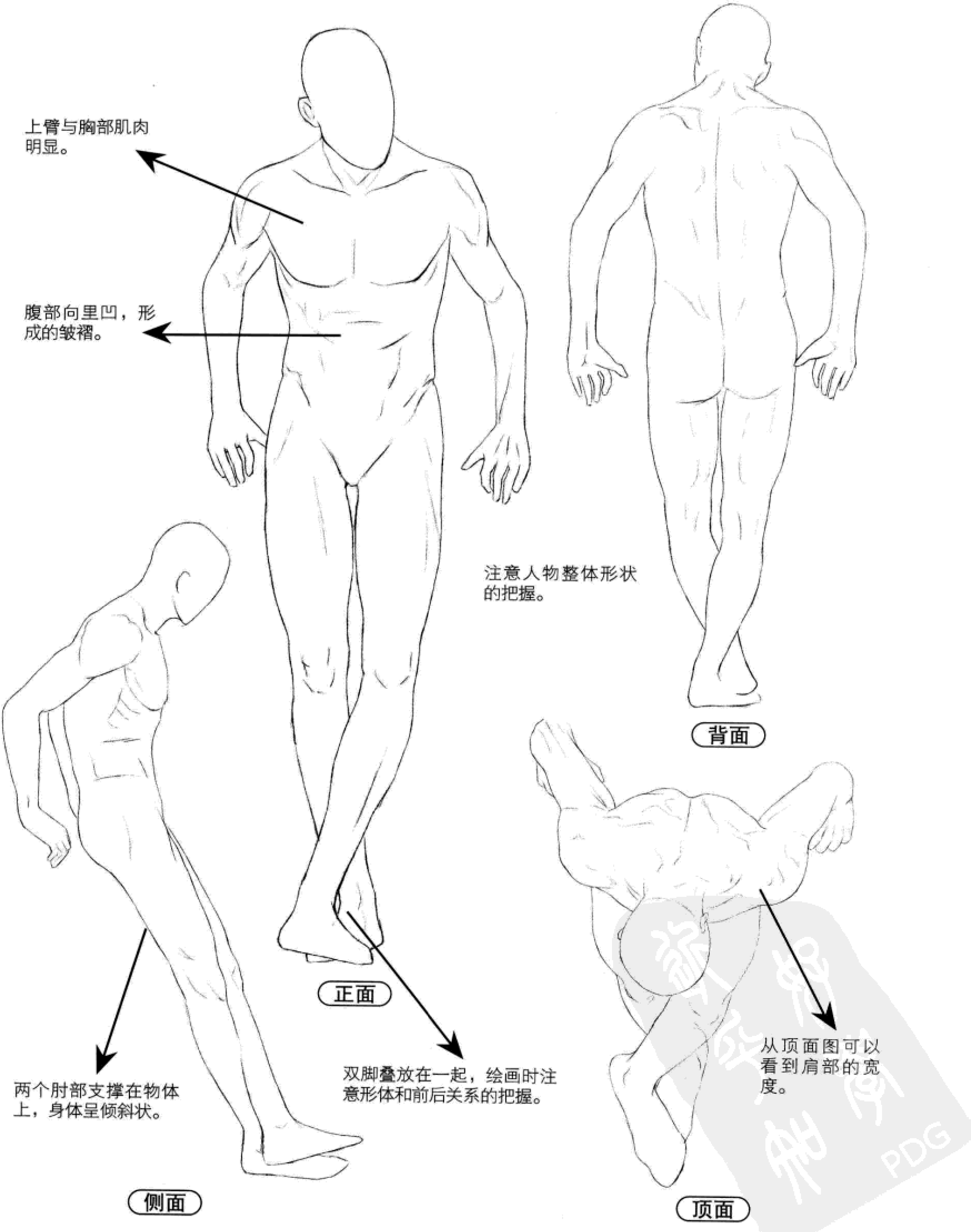
正面

休息时的站姿1

休息时的站姿，头部微垂，身体略微前倾，一手扶墙，一手叉腰，表现出很累时休息的姿态。

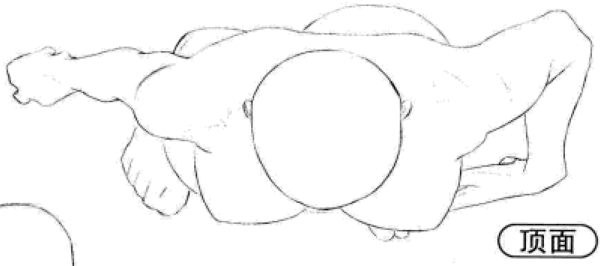


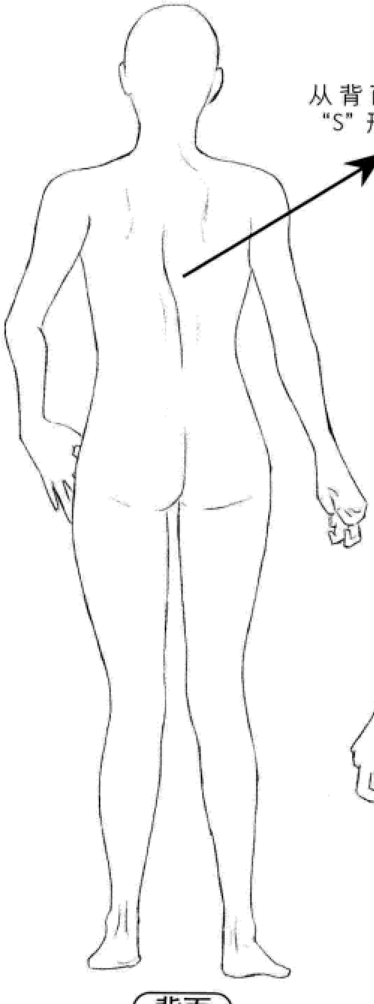
休息时的站姿2


上臂与胸部肌肉明显。
腹部向里凹，形成的皱褶。
注意人物整体形状的把握。
背面
正面
两个肘部支撑在物体上，身体呈倾斜状。
双脚叠放在一起，绘画时注意形体和前后关系的把握。
从顶面图可以看到肩部的宽度。
侧面
顶面

女性站姿

自然的站姿

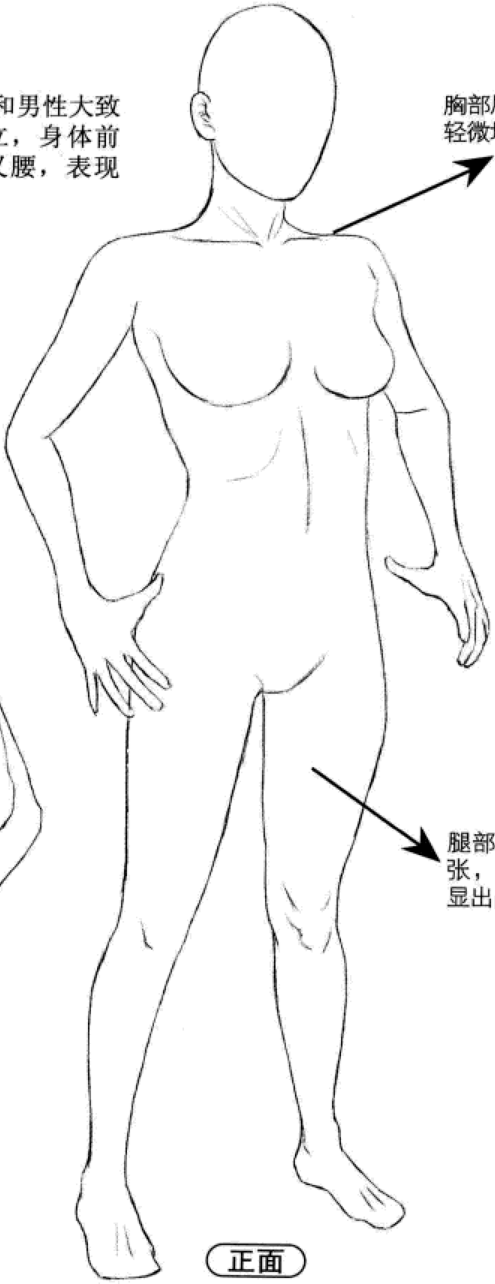


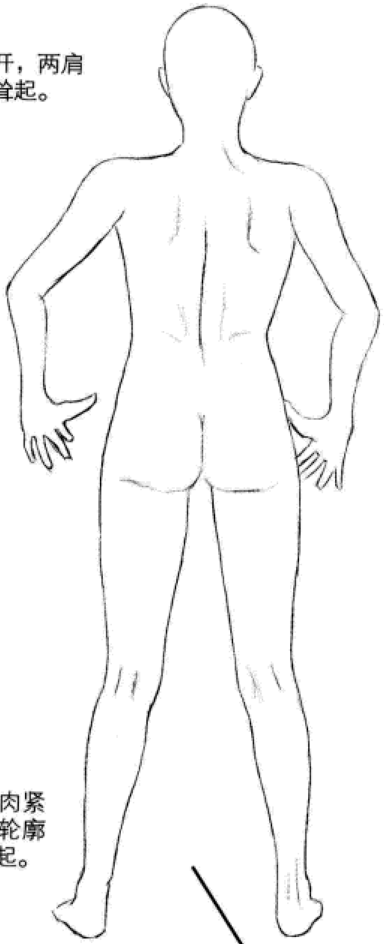


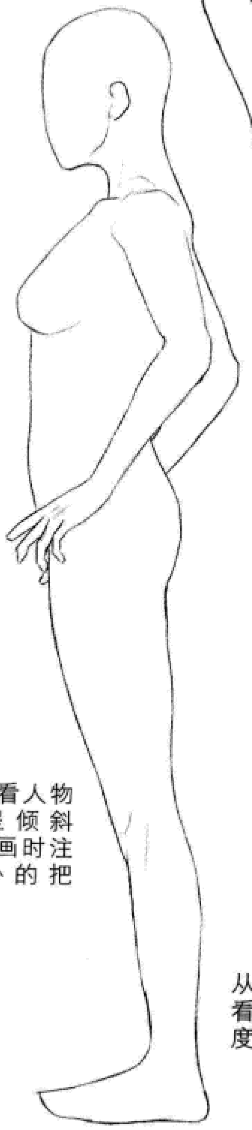
双腿并住的姿势，要注意强调大腿的内侧，两腿的膝盖相互靠近，两脚之间的距离不要太大，一般小于肩宽。

生气时的站姿

女性生气时的站姿和男性大致相同，脚部会自然开立，身体前倾，肩部耸起，两手叉腰，表现出生气的状态。

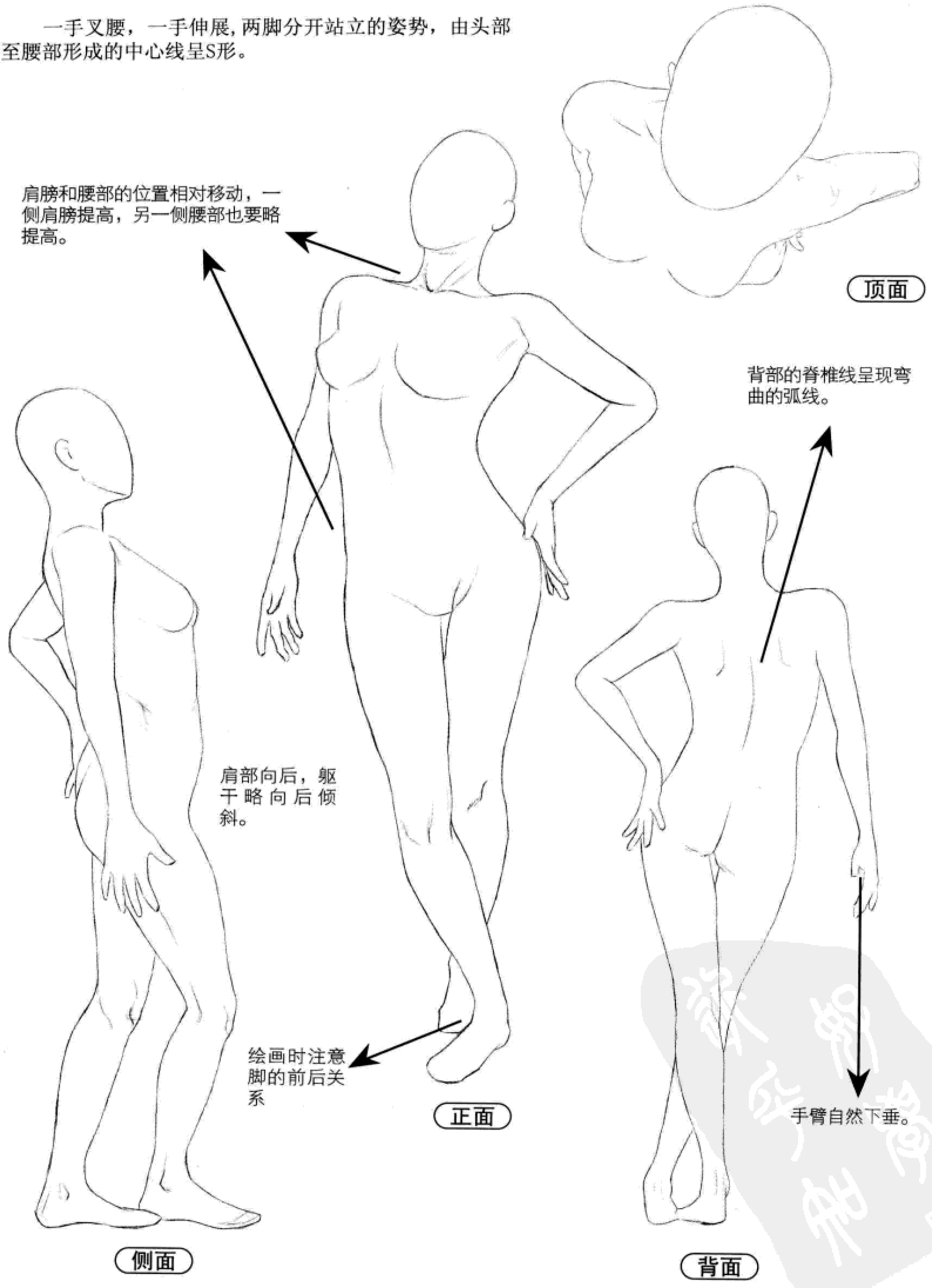






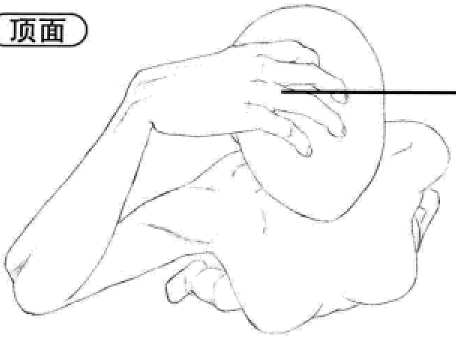
叉腰的站姿

一手叉腰，一手伸展，两脚分开站立的姿势，由头部至腰部形成的中心线呈S形。

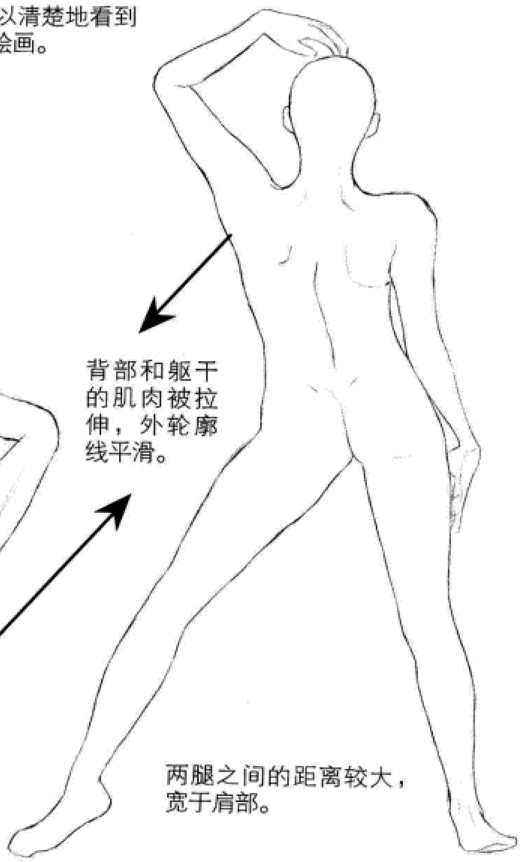


单腿屈膝的站姿1

顶面



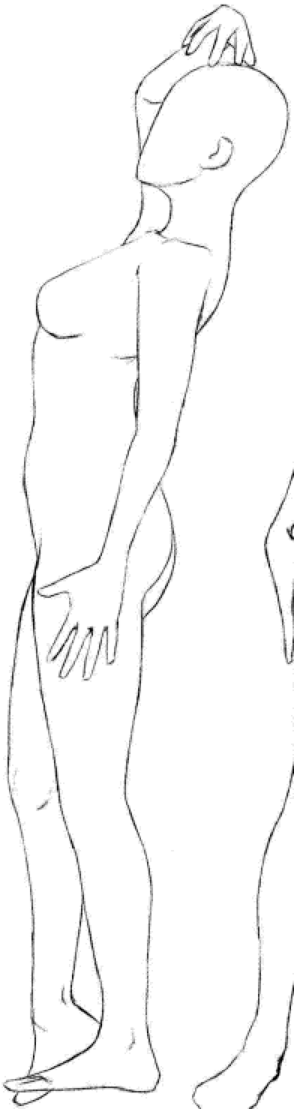
从顶面图可以清楚地看到手部的细节绘画。



背部和躯干的肌肉被拉伸，外轮廓线平滑。

两腿之间的距离较大，宽于肩部。

背面



腿部弯曲幅度较小，在绘画时注意人物重心在两脚的中间。

绘画时注意腿部内侧线条的流畅性，以及两脚的前后关系。

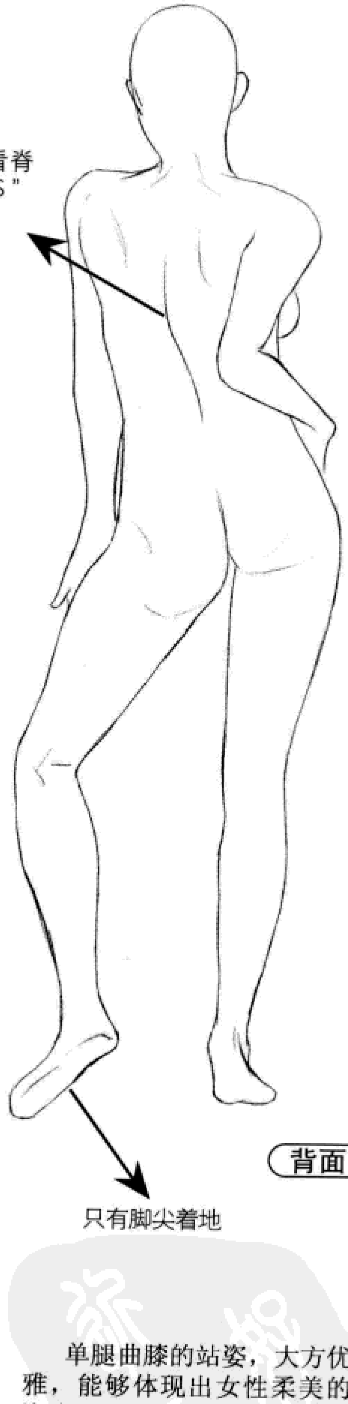
脚部没有完全落地，只有脚尖着地。

侧面

正面

单腿屈膝的站姿2

顶面



从背面看脊椎呈“S”形。

只有脚尖着地

背面

肩膀抬高，另一侧的肩膀呈倾斜状。

绘画时注意脚部的前后关系。

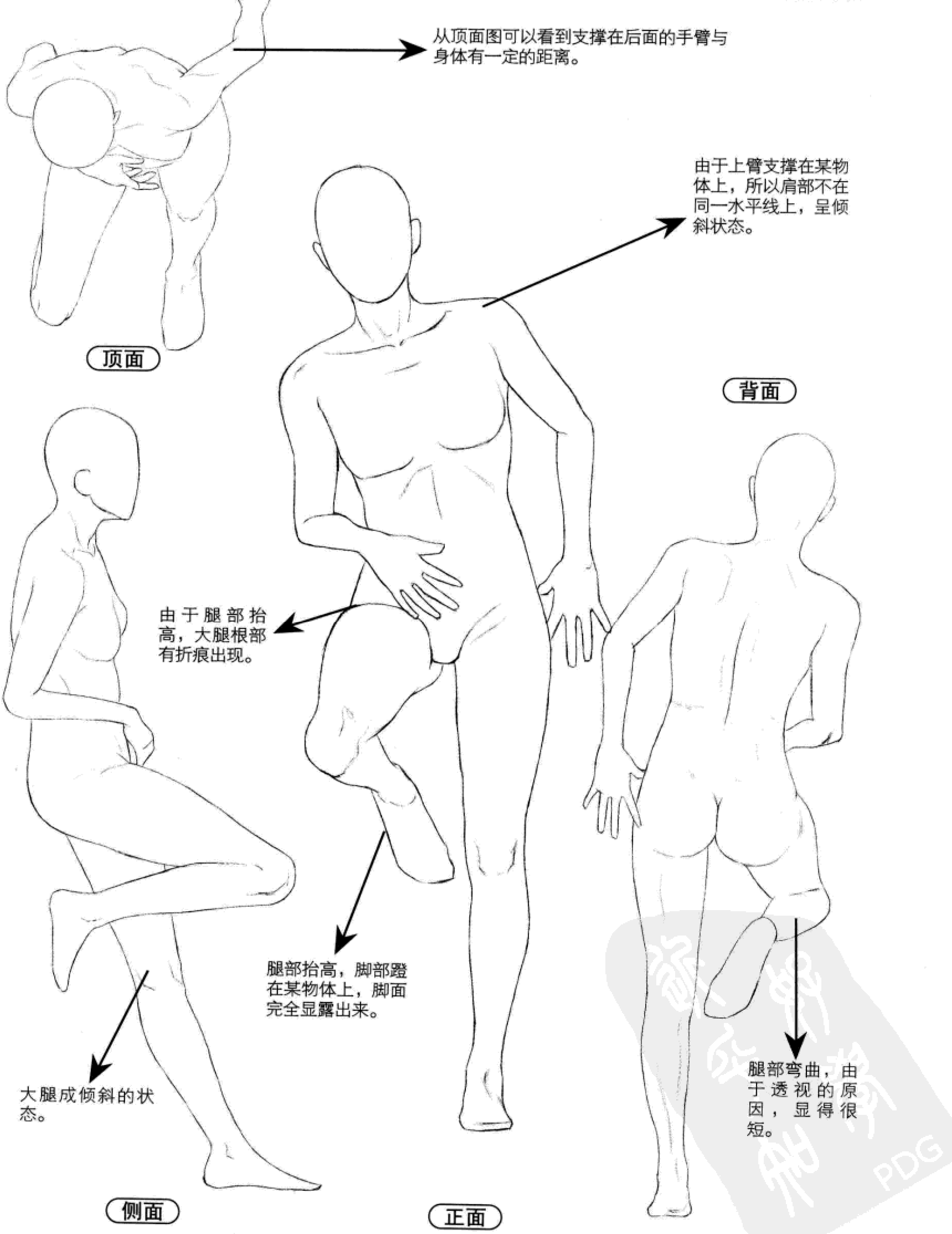
正面

头部向一侧扭转，颈部的肌肉得到拉伸。

侧面

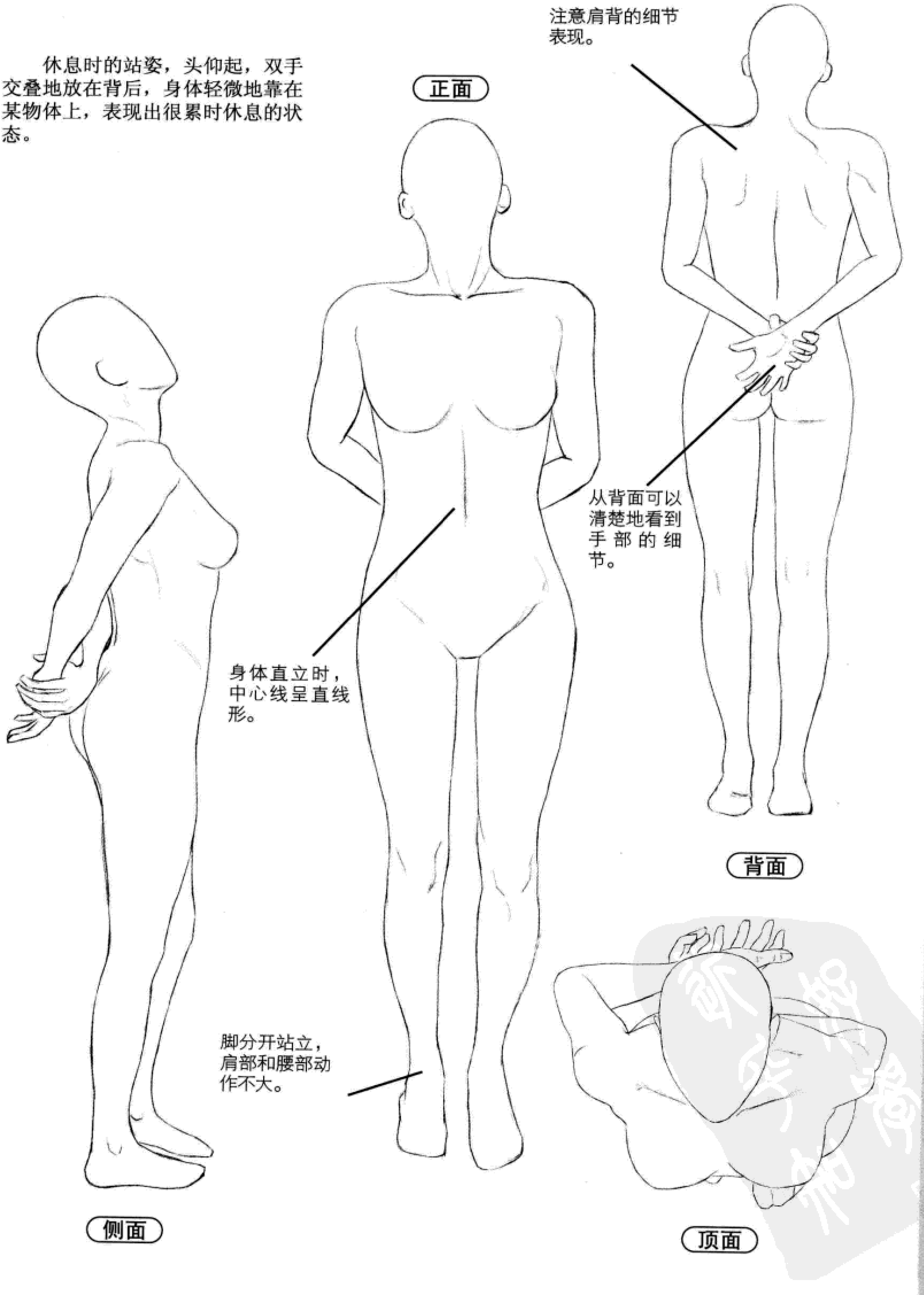
单腿曲膝的站姿，大方优雅，能够体现出女性柔美的姿态。绘制时注意身体的整体趋势。

休息时的站姿1


从顶面图可以看到支撑在后面的手臂与身体有一定的距离。
由于上臂支撑在某物体上，所以肩部不在同一水平线上，呈倾斜状态。
顶面
背面
由于腿部抬高，大腿根部有折痕出现。
腿部抬高，脚部蹬在某物体上，脚面完全显露出来。
腿部弯曲，由于透视的原因，显得很短。
大腿成倾斜的状态。
侧面
正面

休息时的站姿2

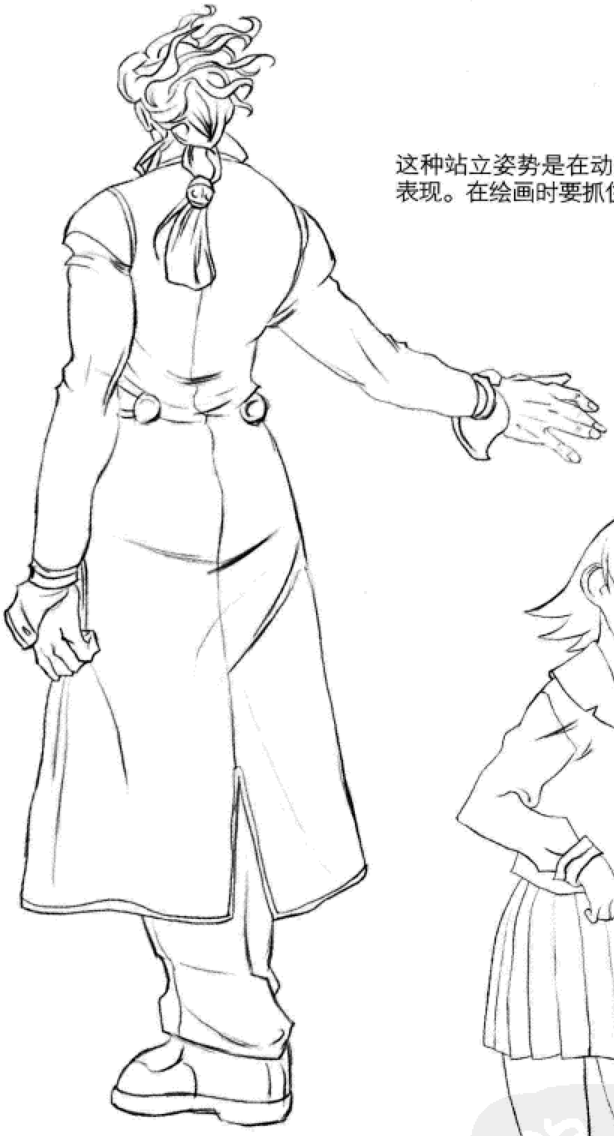
休息时的站姿，头仰起，双手交叠地放在背后，身体轻微地靠在某物体上，表现出很累时休息的状态。

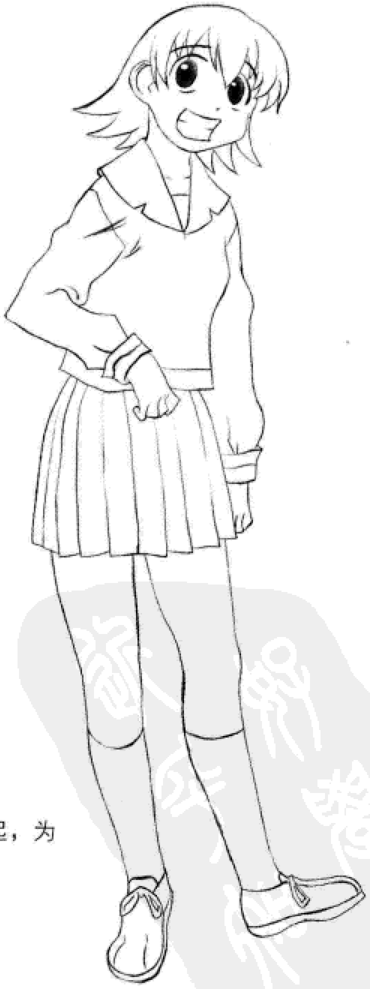


其他各种站姿

很规矩的站立姿势，身体呈直线状态。

这种站立姿势是在动态中求静态的表现。在绘画时要抓住这一特点。





俏皮的站立姿态，一只脚翘起，为人物的整体形象添加了活力。

一手叉腰，两脚自然开立，突出人物个性。

绘画衣摆时注意线条的流畅性。

俯视的站姿，在绘画时注意角度的把握。

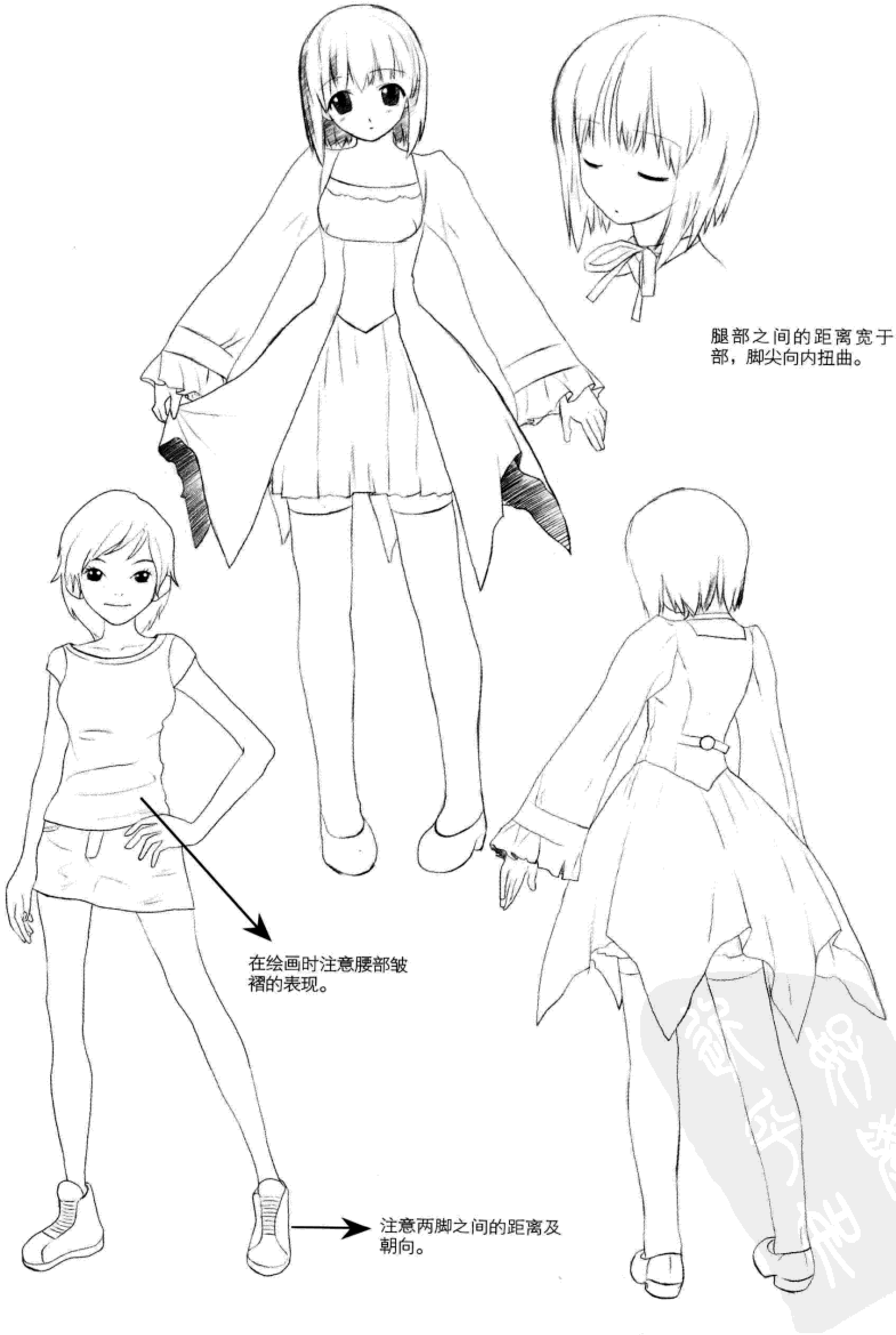
悠闲的站姿，在绘画时注意人物姿势与服饰的协调性。

该站姿体现了女性柔美的姿态，躯干的曲线是表现的重点。

比较夸张的站立姿势，在绘画时注意身体弯曲度的把握。

在绘画时注意站姿与服饰的协调性。

在绘画时注意身体前倾时，衣服上产生的褶皱。

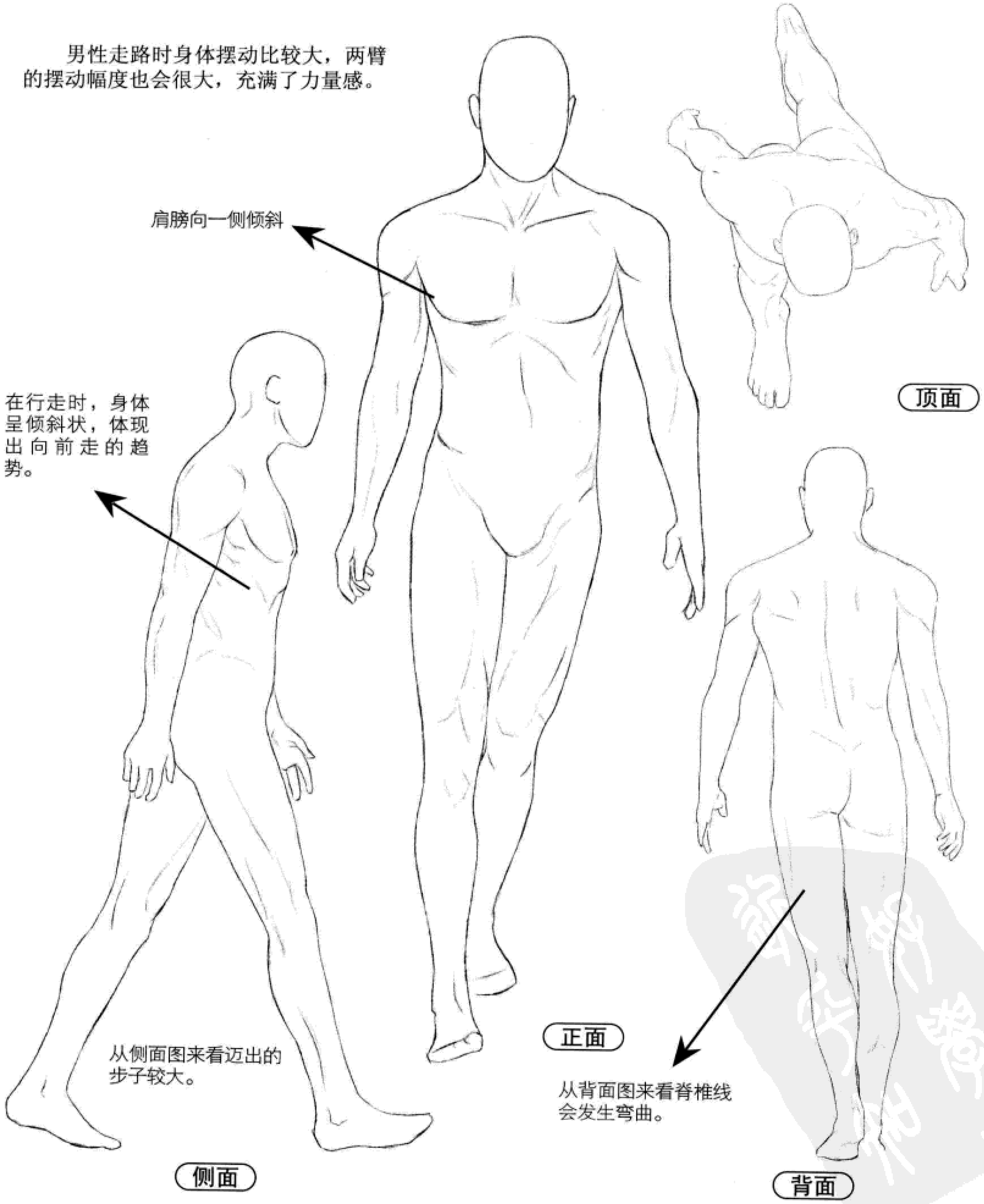

腿部之间的距离宽于肩部，脚尖向内扭曲。
在绘画时注意腰部皱褶的表现。
注意两脚之间的距离及朝向。

第五章 人物的走姿

人物的走姿与站立姿态比较相似，一动一静，走姿是在动态中寻求平衡，我们绘画时要掌握好动作的平衡。

男性走姿

男性走路时身体摆动比较大，两臂的摆动幅度也会很大，充满了力量感。



精神振奋的走姿

这种走姿的特点是身体挺拔，动作幅度加强，给人一种精神振奋的感觉。

顶面

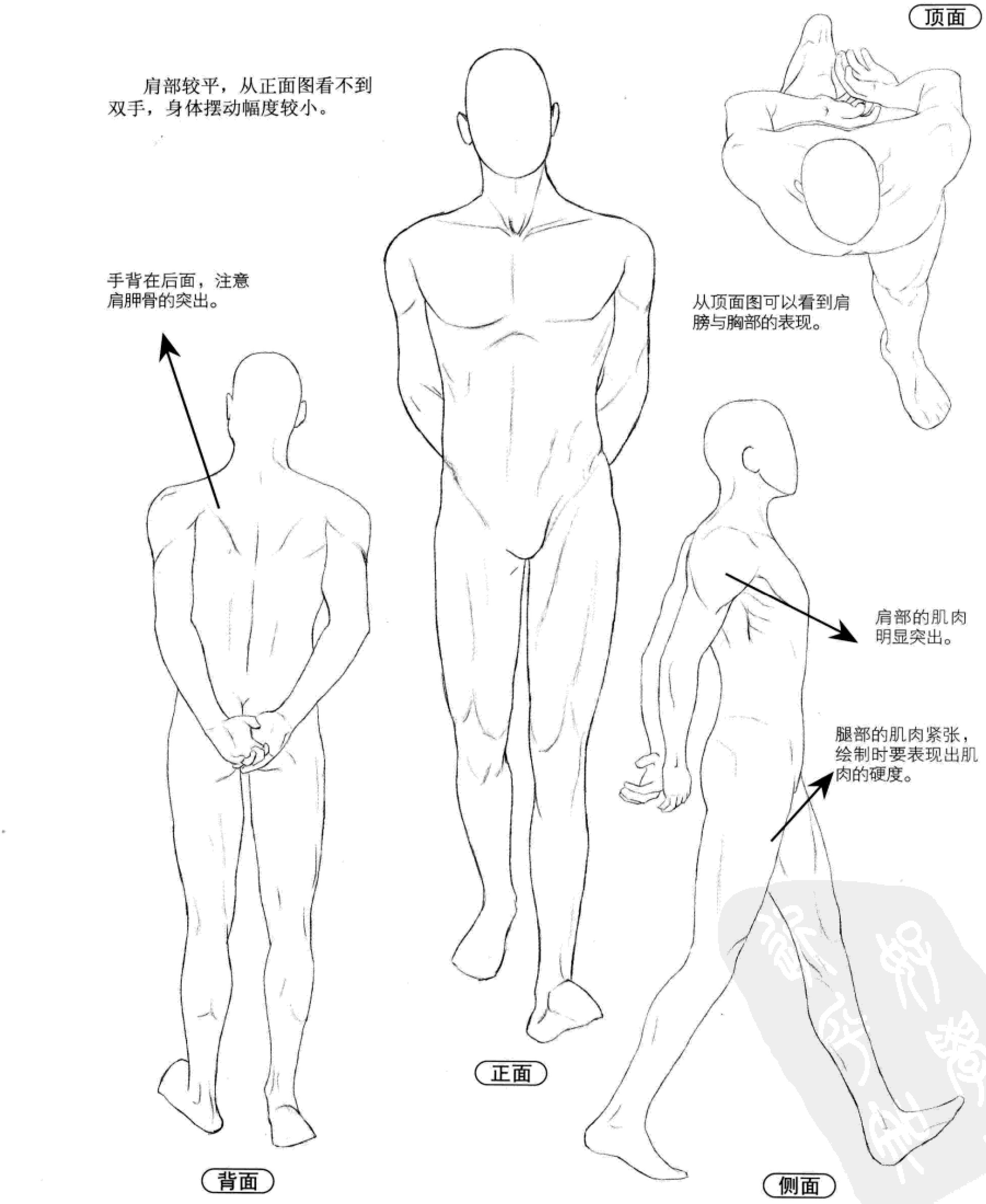
正面

侧面

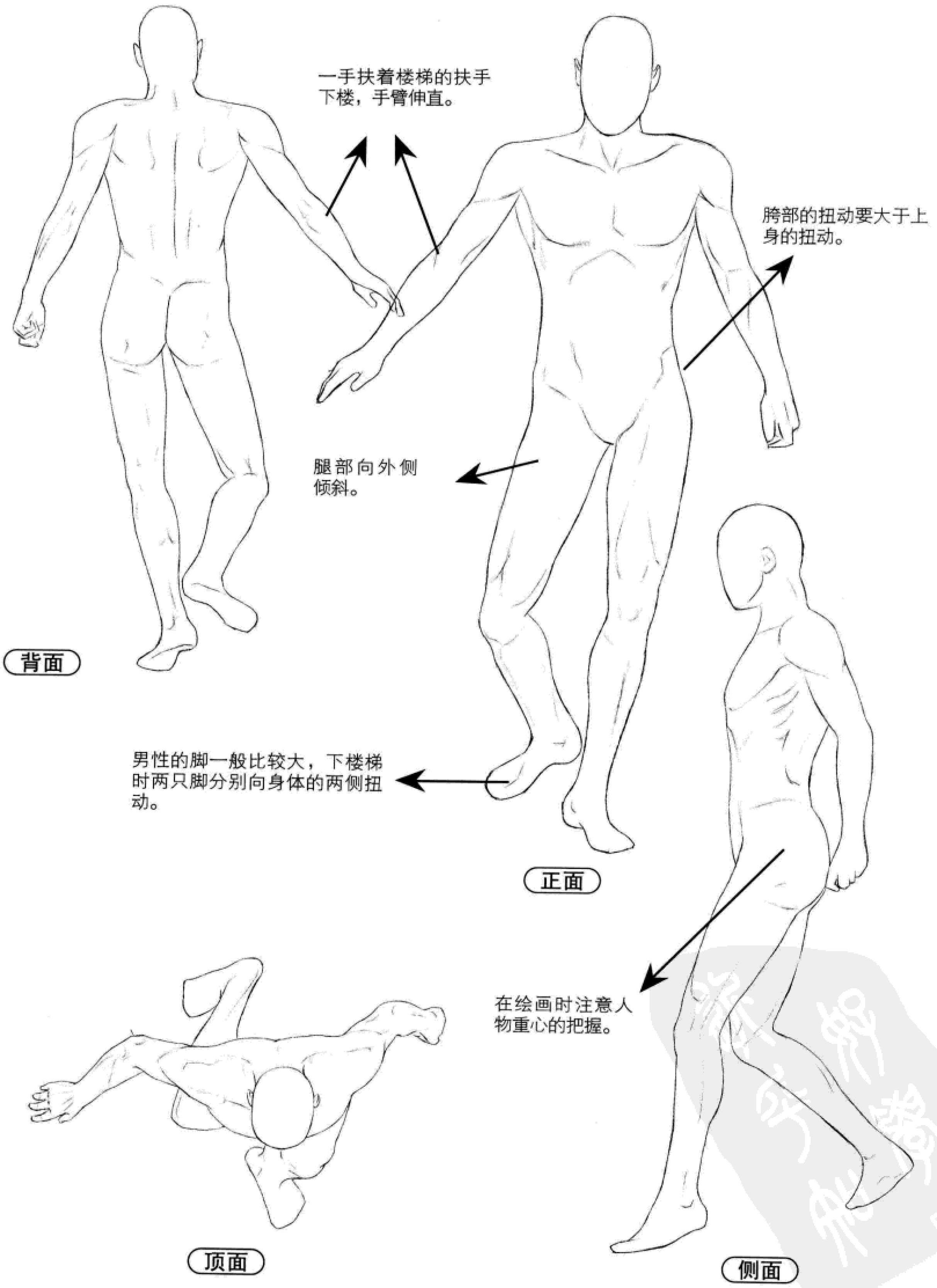
背面

悠闲的走姿

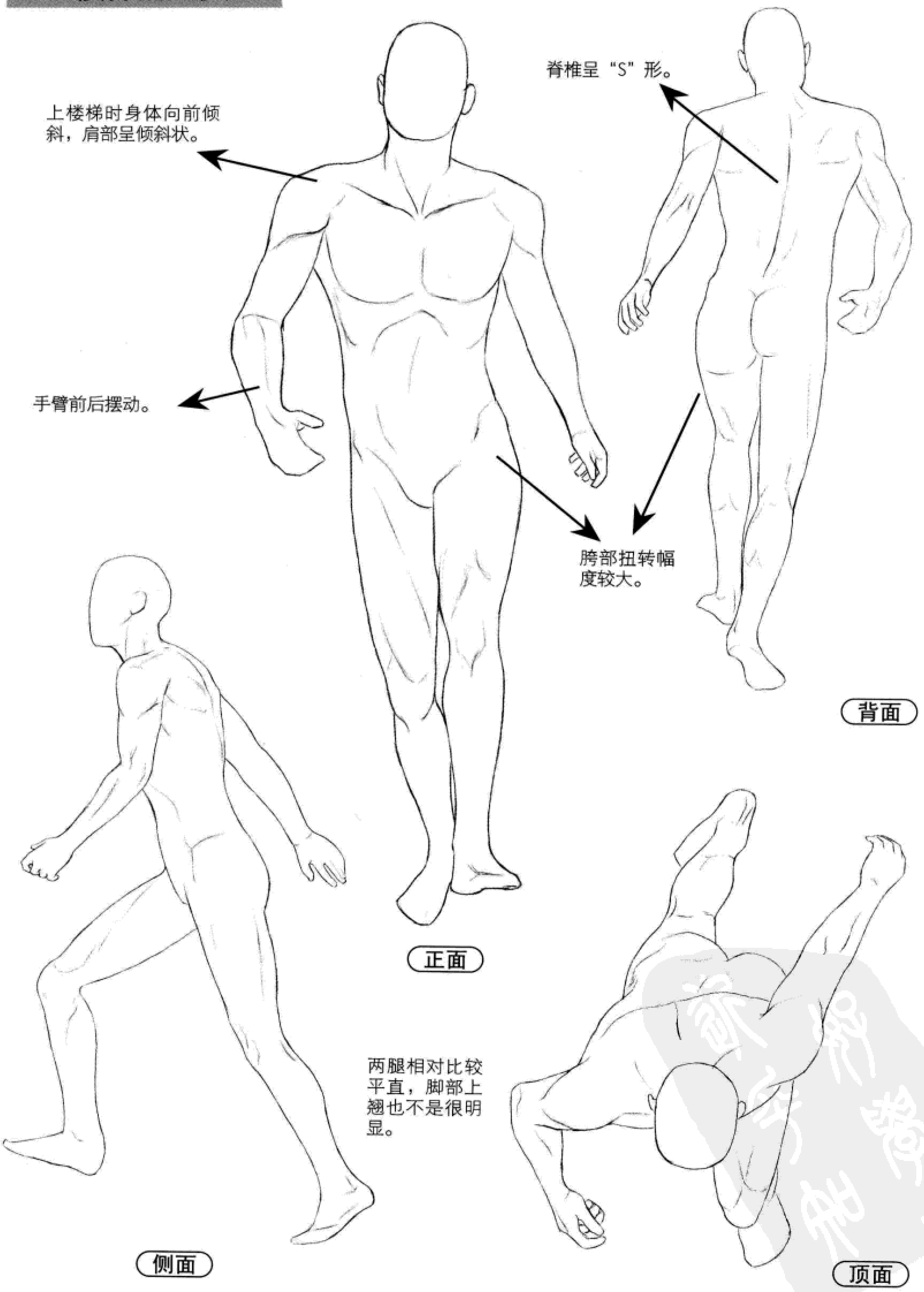
肩部较平，从正面图看不到双手，身体摆动幅度较小。



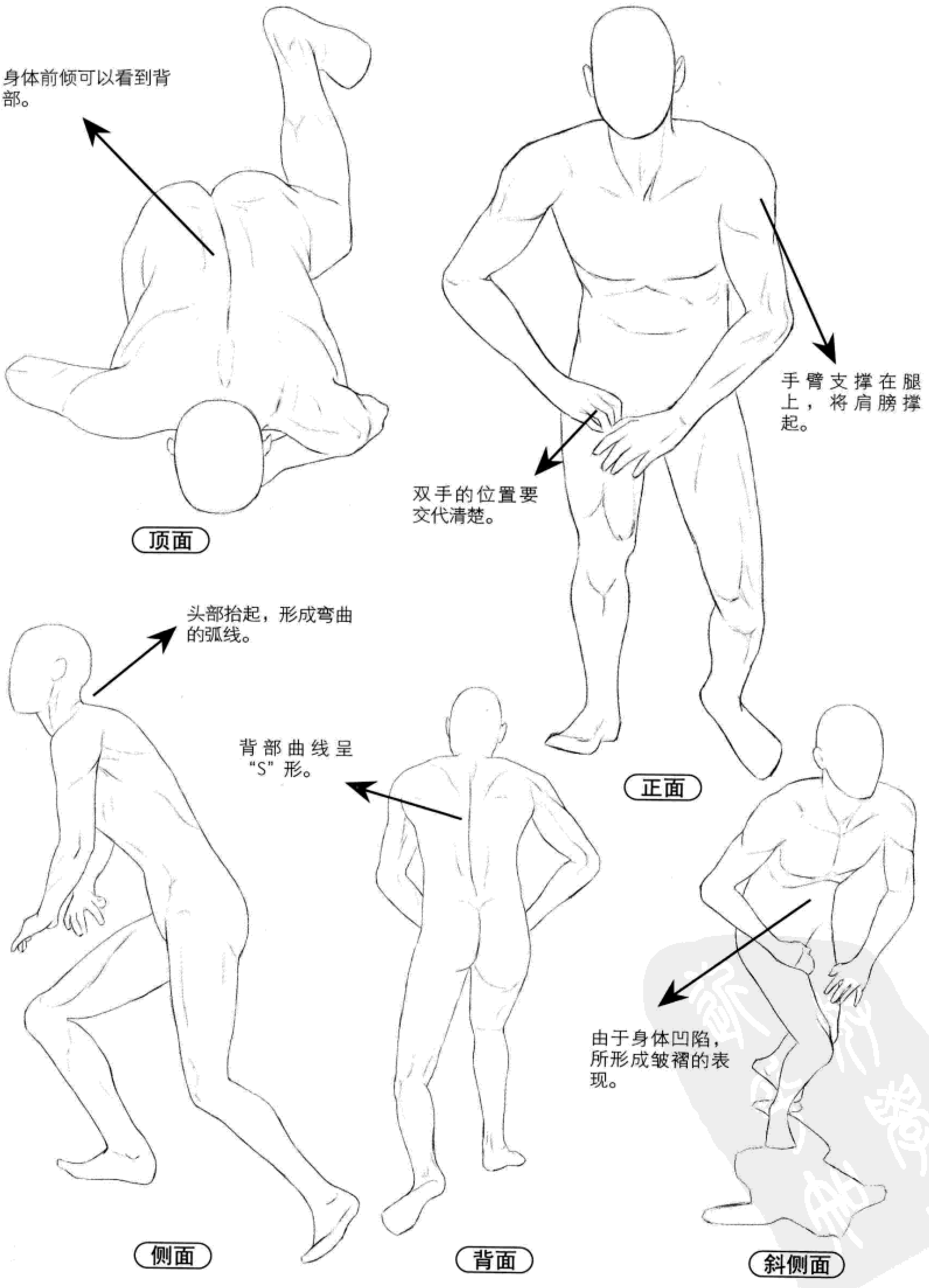
下楼梯的走姿


一手扶着楼梯的扶手下楼，手臂伸直。
胯部的扭动要大于上身的扭动。
腿部向外侧倾斜。
背面
男性的脚一般比较大，下楼梯时两只脚分别向身体的两侧扭动。
正面
在绘画时注意人物重心的把握。
顶面
侧面

上楼梯的走姿

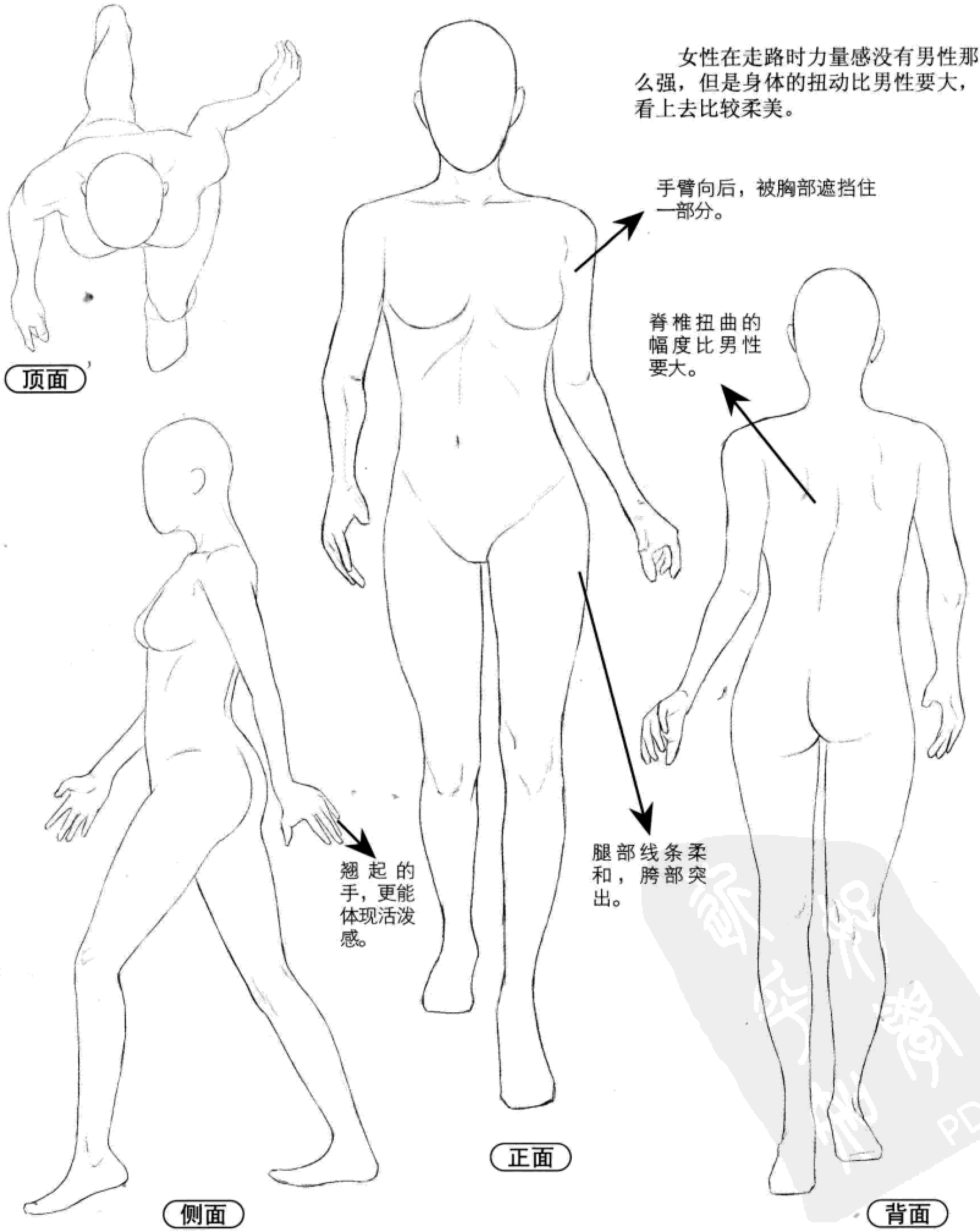

上楼梯时身体向前倾斜，肩部呈倾斜状。
脊椎呈“S”形。
手臂前后摆动。
胯部扭转幅度较大。
背面
正面
两腿相对比较平直，脚部上翘也不是很明显。
侧面
顶面

上山时的走姿


身体前倾可以看到背部。
顶面
手臂支撑在腿上，将肩膀撑起。
双手的位置要交代清楚。
正面
头部抬起，形成弯曲的弧线。
背部曲线呈“S”形。
由于身体凹陷，所形成皱褶的表现。
侧面
背面
斜侧面

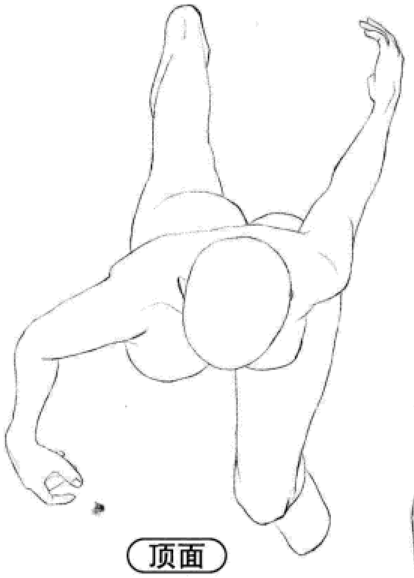
女性走姿

女性在走路时力量感没有男性那么强，但是身体的扭动比男性要大，看上去比较柔美。

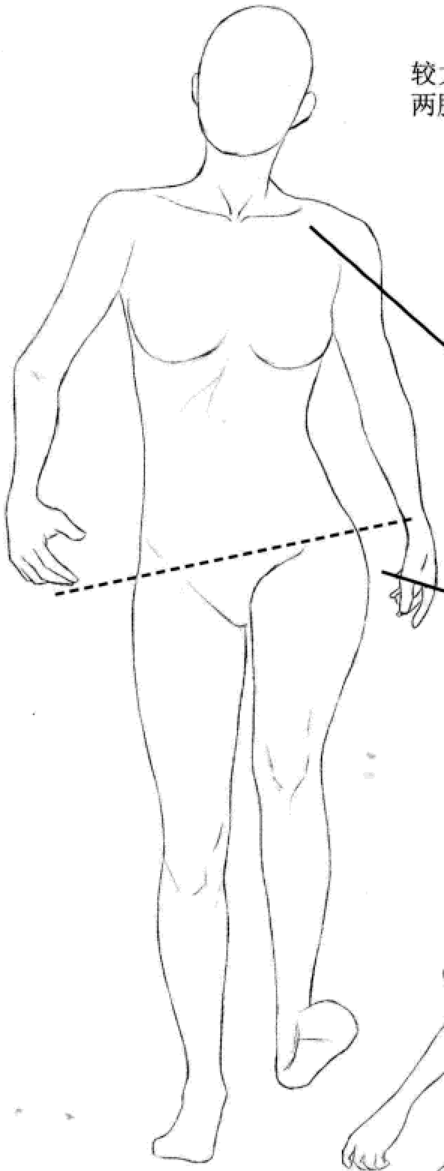


上楼梯的走姿

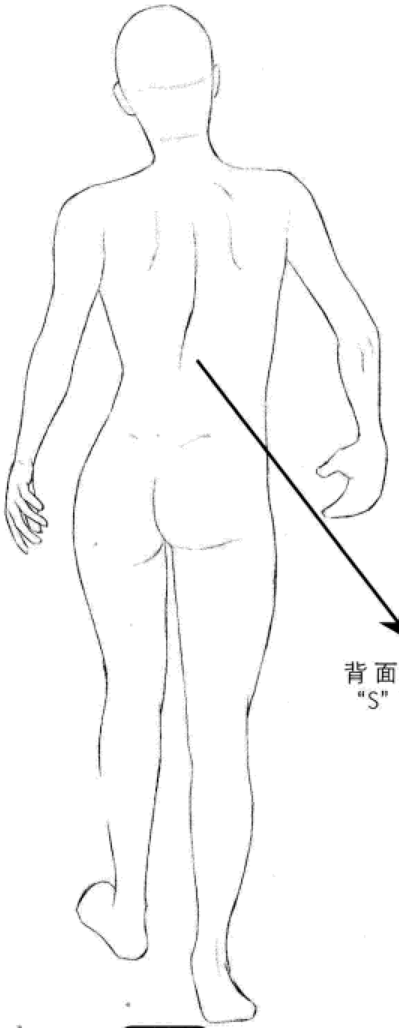
女性上楼梯时身体的扭动比较大，两手自然地向两侧伸展，两脚略微向外翻。



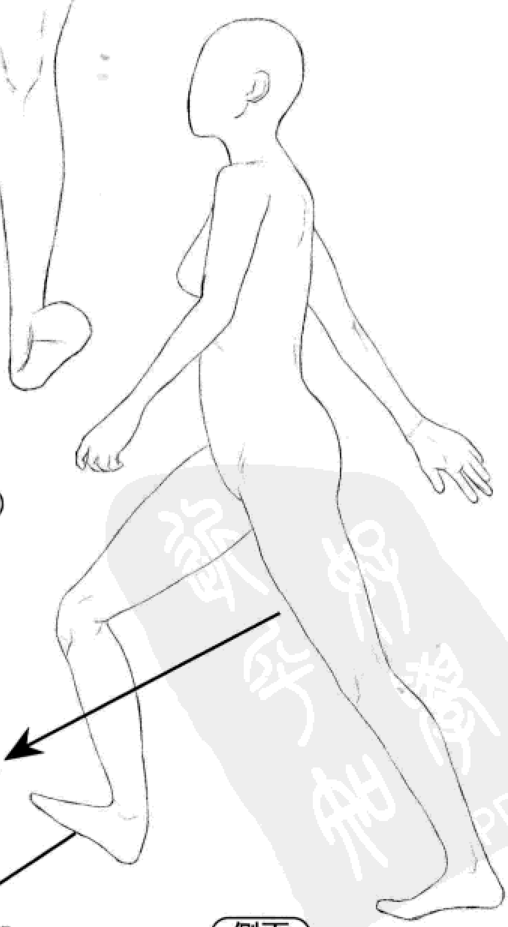
顶面



正面



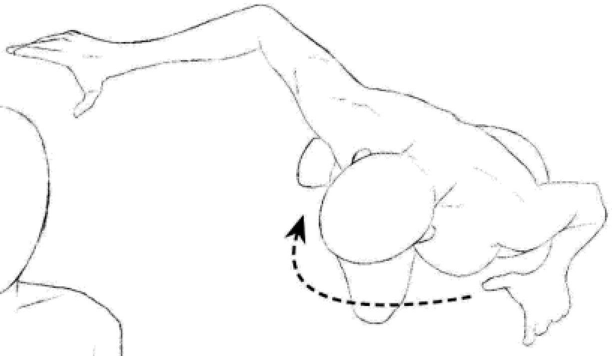
背面



侧面

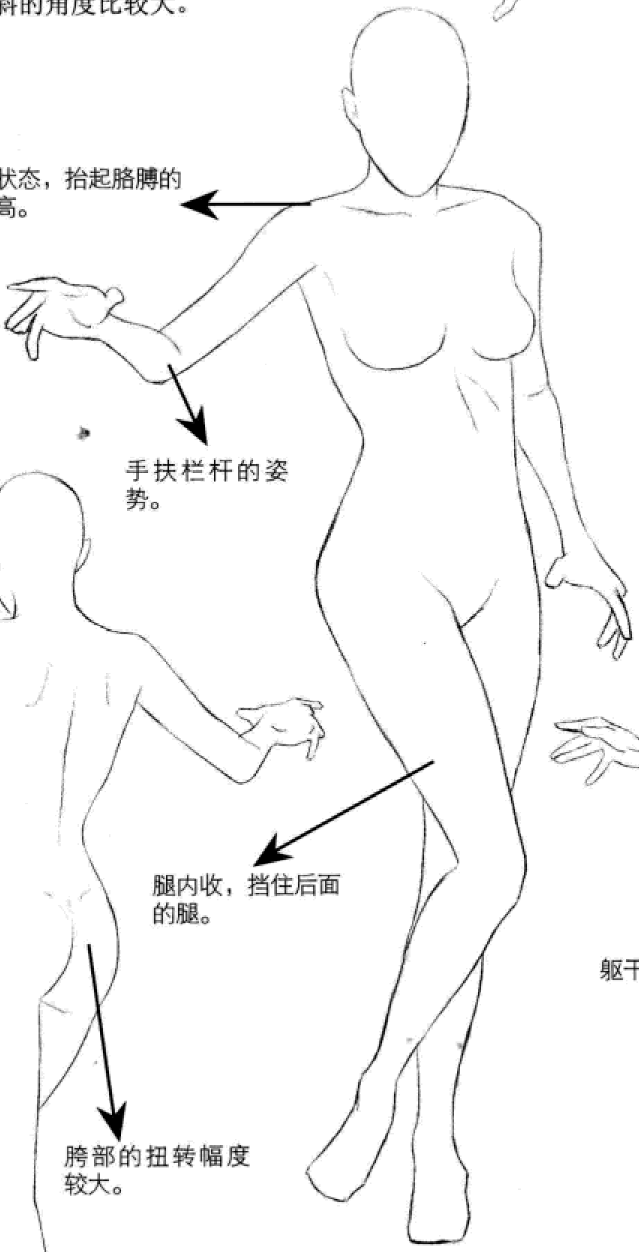
下楼梯的走姿

女性下楼梯时头部向下低，大腿外侧向内倾斜的角度比较大。



顶面

身体随着手臂向一侧扭转。

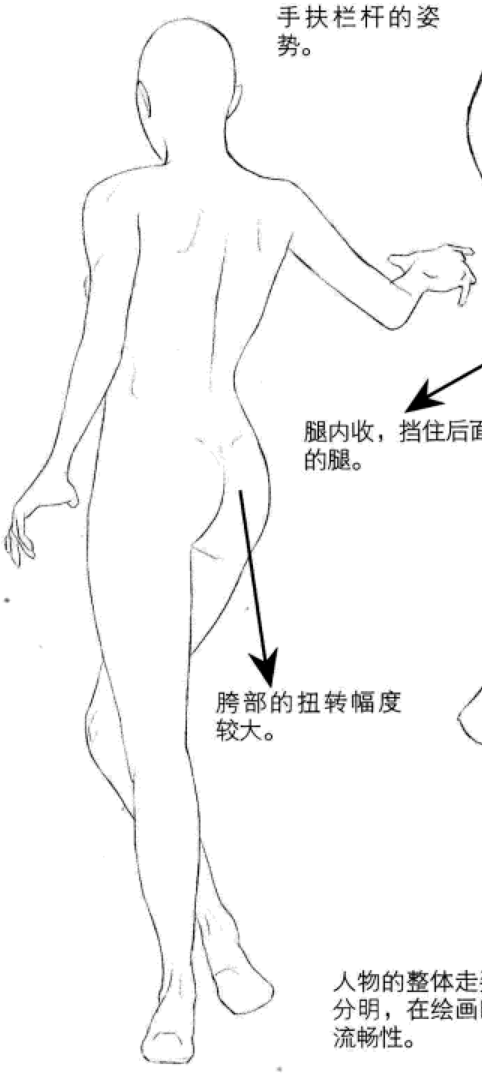


肩部呈倾斜状态，抬起胳膊的一边肩膀较高。

手扶栏杆的姿势。

腿内收，挡住后面的腿。

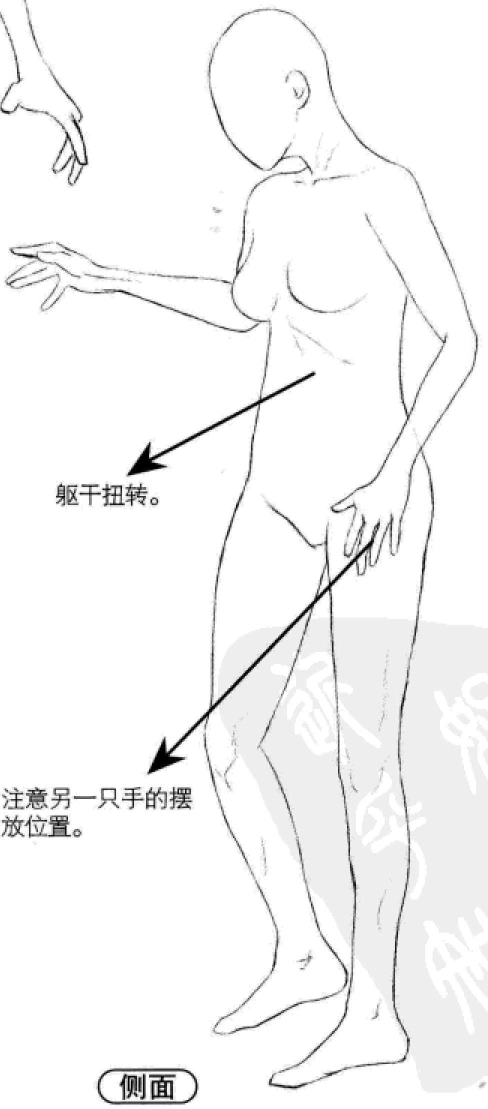
正面



胯部的扭转幅度较大。

人物的整体走姿柔美、曲线分明，在绘画时注意线条的流畅性。

背面



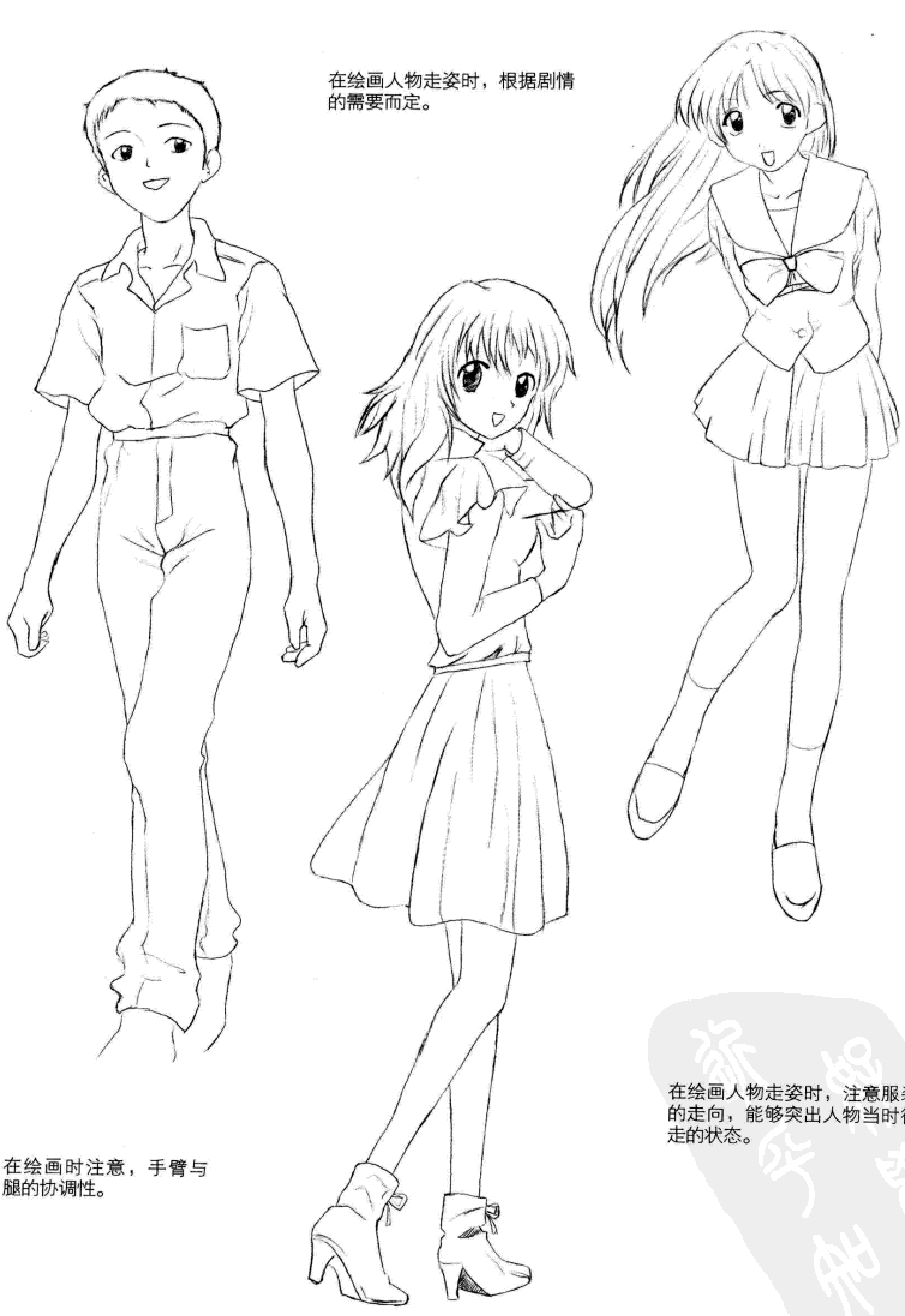
躯干扭转。

注意另一只手的摆放位置。

侧面

其他各种走姿

缓慢的走姿，身体较平稳，手臂摆动幅度很小，迈开的步子也小。
在绘画时注意手臂要自然垂下，以及身体衣褶的方向。
在绘画侧面走姿时，同侧的手和脚摆动的方向是相反的，离地的脚，膝盖偏低。



在绘画人物走姿时，根据剧情的需要而定。

在绘画时注意，手臂与腿的协调性。

在绘画人物走姿时，注意服装的走向，能够突出人物当时行走的状态。

在绘画正背面的走姿时，注意脚和肩的扭动方向。

仰视的角度能够更好地表现上楼的动作。

绘画组合的人物动态时，要注意人物之间动态的区别和关系。

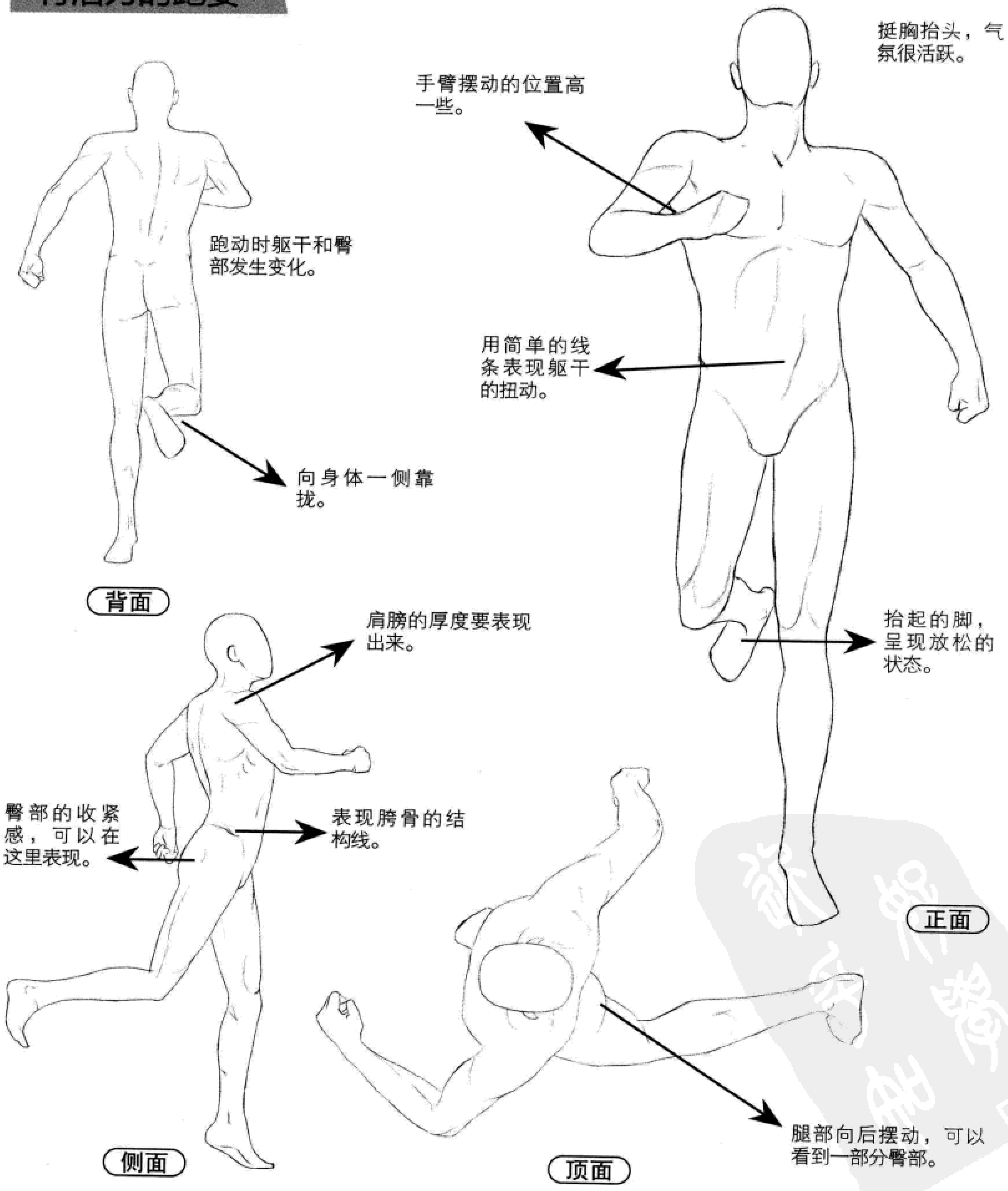
动作要和人物的表情配合起来，才能够更好地表现出人物性格。

第六章 人物的跑姿

画出跑动的那一瞬间的姿态，我们要在绘画中抓住跑动的特征，头发和服装的摆动也对表现跑姿有很大的帮助。

男性跑姿

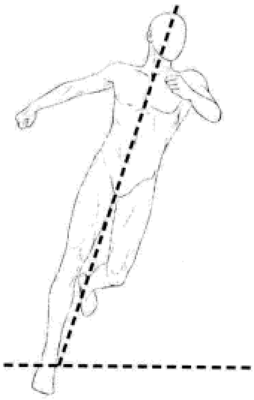
有活力的跑姿

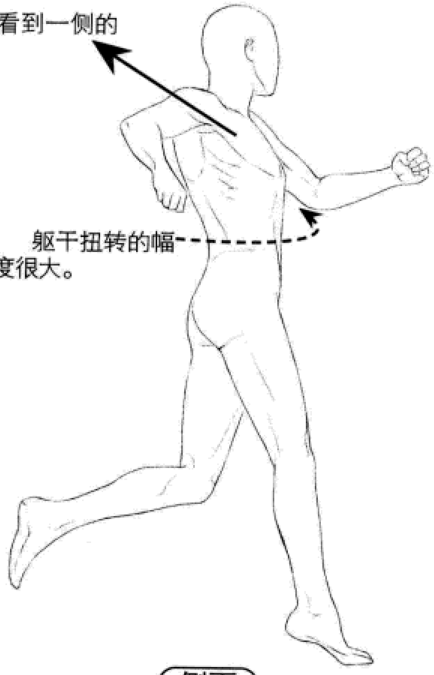

跑动时躯干和臀部发生变化。
向身体一侧靠拢。
背面
挺胸抬头，气氛很活跃。
手臂摆动的位置高一些。
用简单的线条表现躯干的扭动。
抬起的脚，呈现放松的状态。
正面
肩膀的厚度要表现出来。
臀部的收紧感，可以在这里表现。
表现胯骨的结构线。
侧面
腿部向后摆动，可以看到一部分臀部。
顶面

转弯时的跑姿

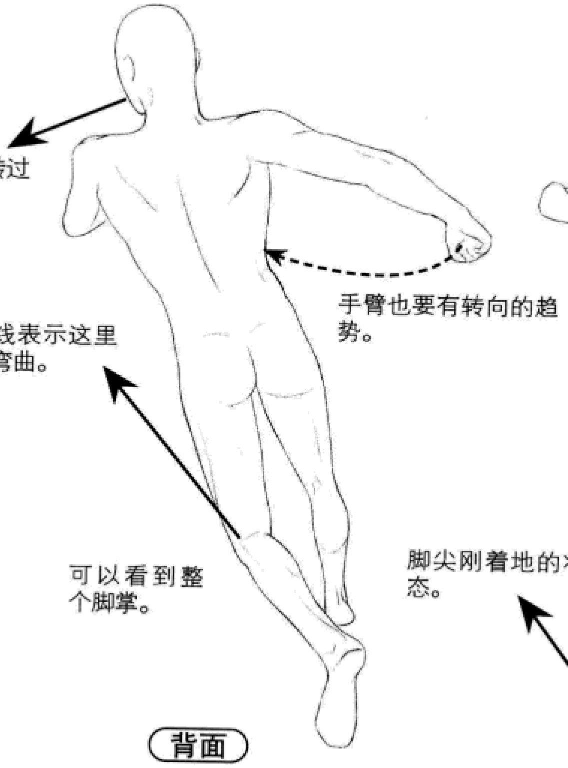
在跑动中转弯，躯干向一侧扭转，整个身体也相对发生倾斜。

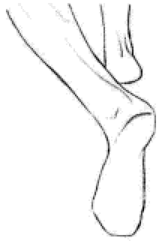
正面





侧面



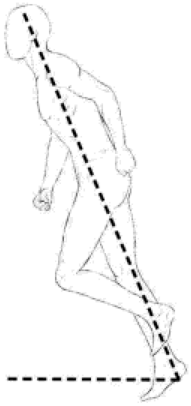


背面

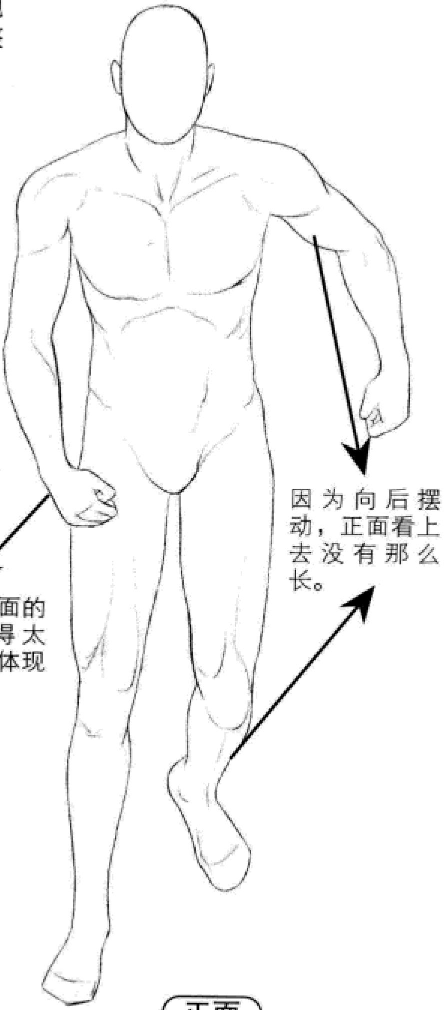
侧面

慢跑的动作

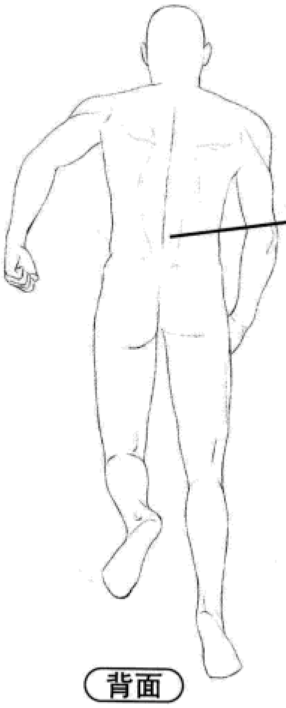
这种姿势要画出跑动那一瞬间的感觉，我们要在绘画中抓住跑动的特征。身体向前倾斜，臂部和曲腿的动作力度不是很大，整体感觉比较放松。



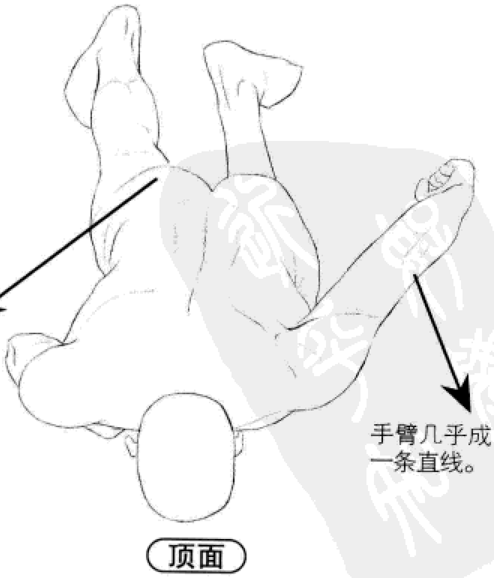
侧面



正面



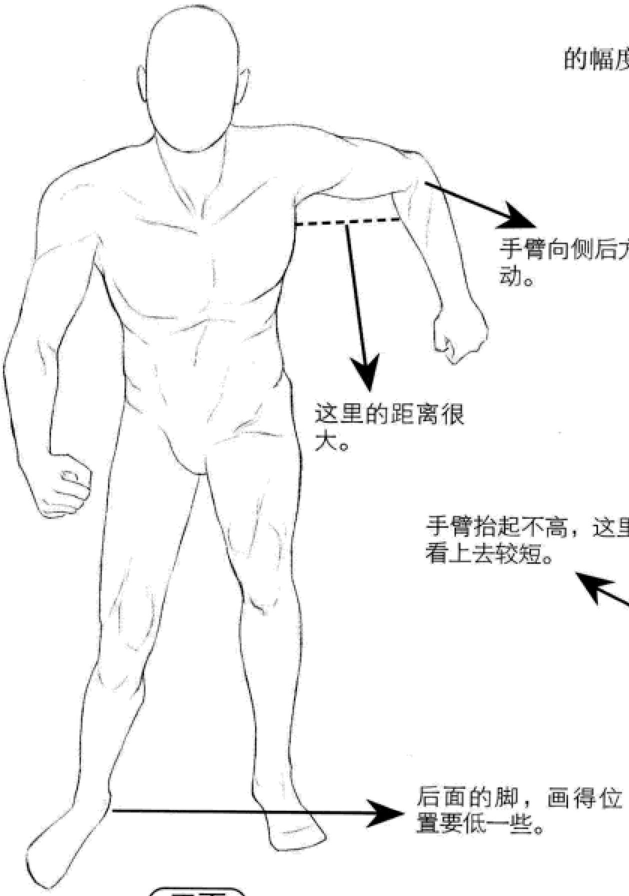
背面



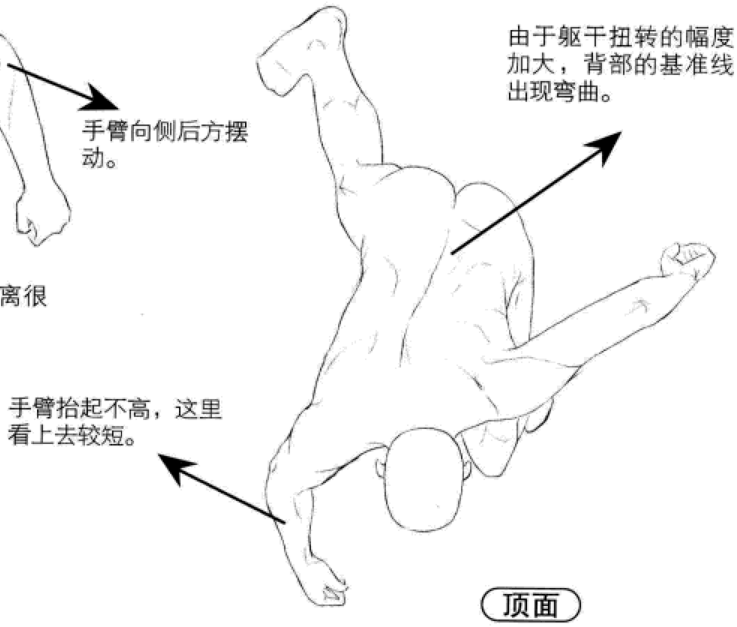
顶面

向上跑的动作

向上跑的动作，需要的力量大，所以四肢摆动的幅度也会加大。

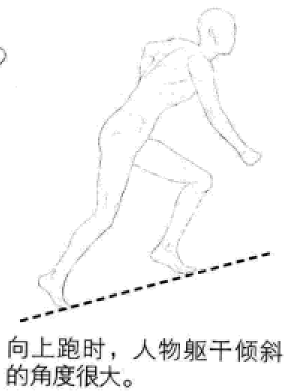


正面



顶面

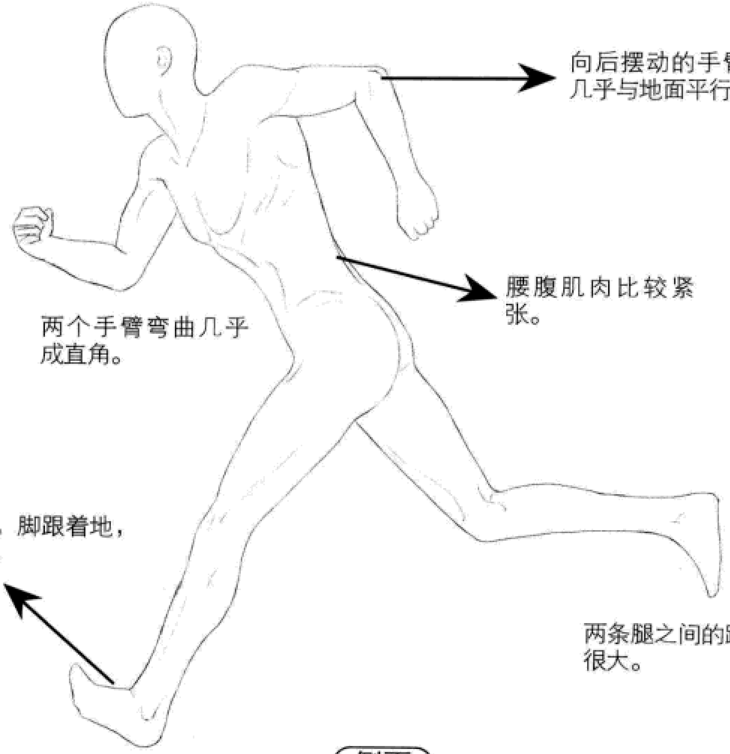
侧面



背面

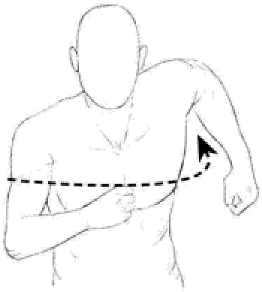
快速的跑姿

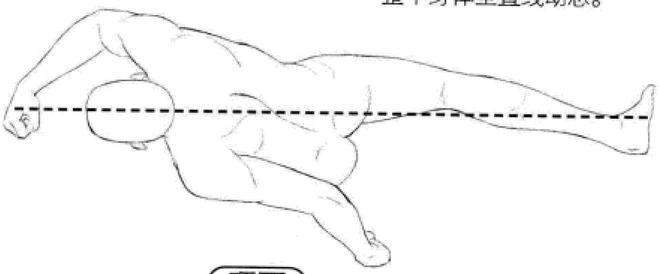
人在快速奔跑时身体的重心会向前倾，手臂成弯曲状，两手自然握拳。奔跑时两臂配合双脚的跨步前后摆动，躯干扭转，双脚跨步的幅度较大。



侧面

背面



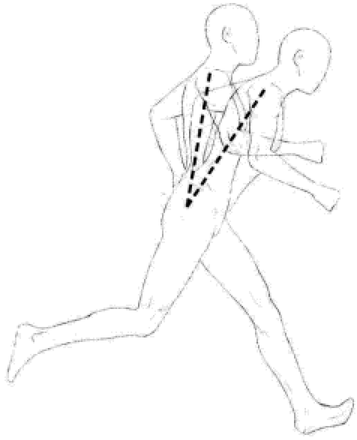


顶面

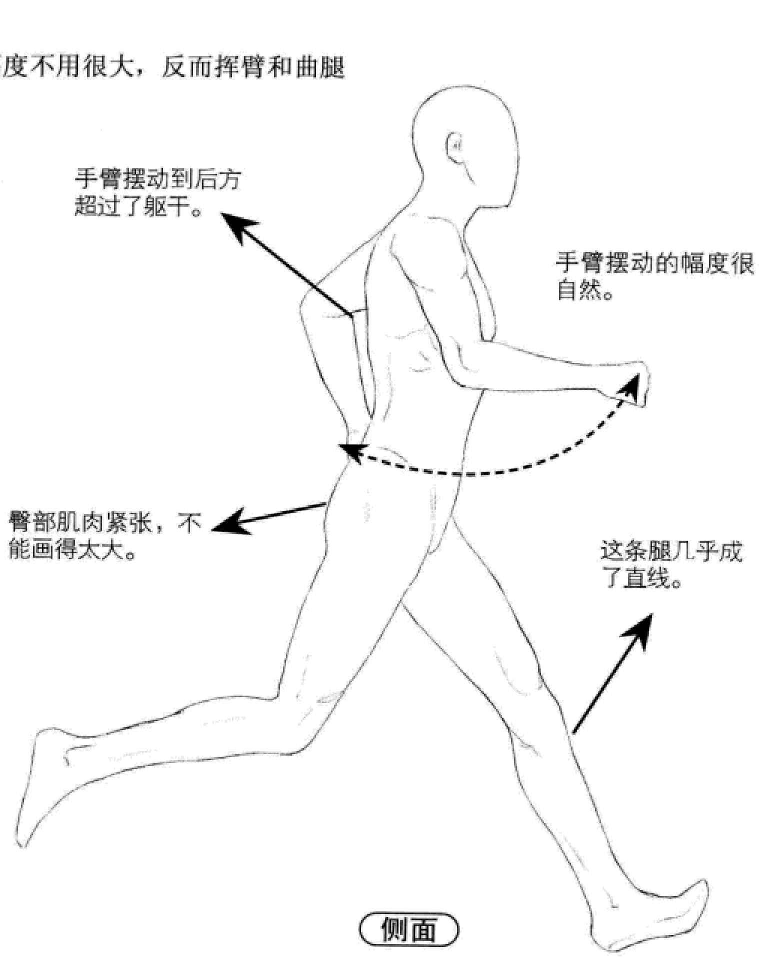
正面

大步跑

大步向前跑动时，身体倾斜的幅度不用很大，反而挥臂和曲腿的动作力度比较大。

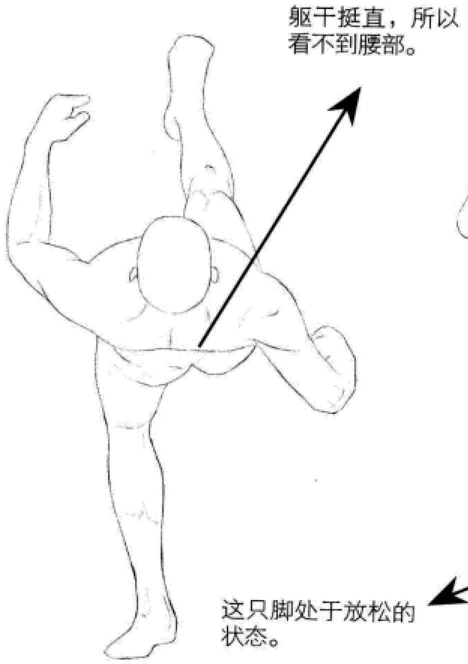


躯干的前倾幅度的变化，可以表现出不同的速度感，前倾的幅度越大，表示速度越快。



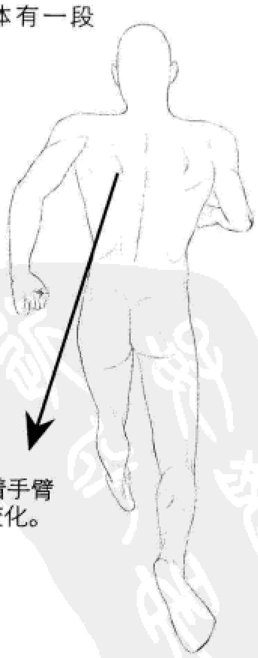
侧面

斜侧面



顶面

正面

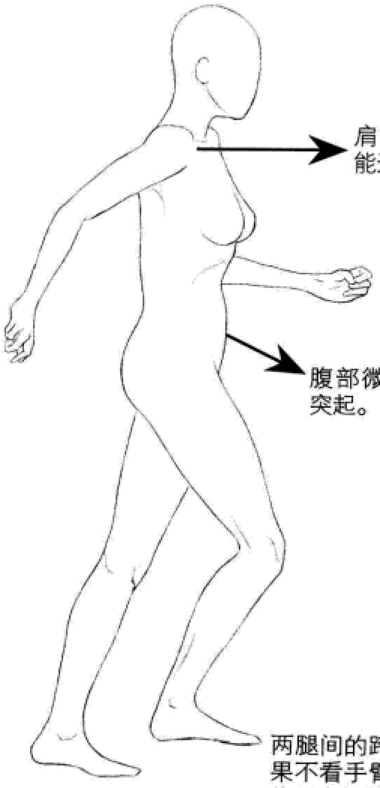


背面

女性跑姿

向上跑

女性跑姿的动态与男性是大致一样的，只是在力量的表现上要弱许多。



肩部的弧线不能连接起来。

腹部微微的突起。

两腿间的跨度很小，如果不看手臂的摆动，就像是走路的动作一样。

侧面

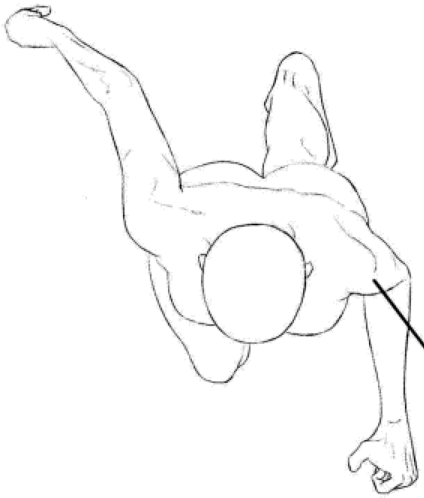
手有很无力的感觉。

从正面看，两脚前后的距离很小。

正面

手臂向后摆动，要绘制在背部之上的线条，表现前后的层次。

背面



肩部的线条要适当表现一些。

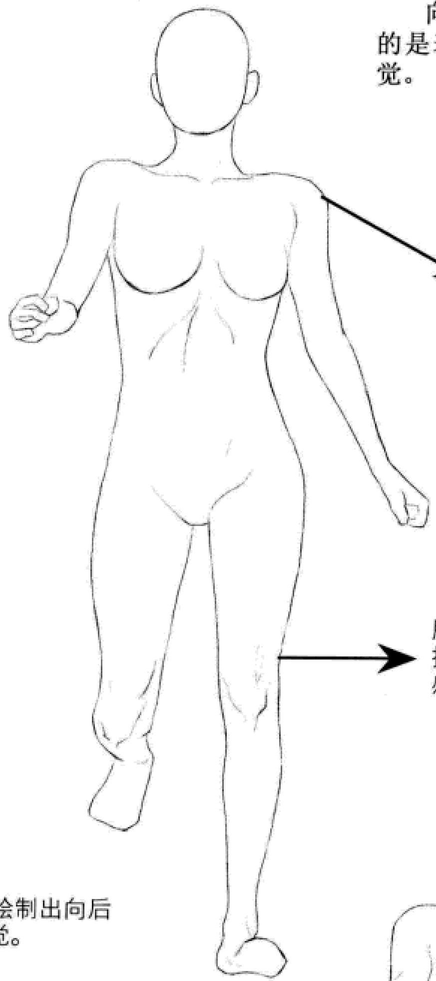
顶面

向下跑

向下跑的动态，最重要的是表现向前“冲”的感觉。

手臂要表现出无力摆动的感觉。

顶面



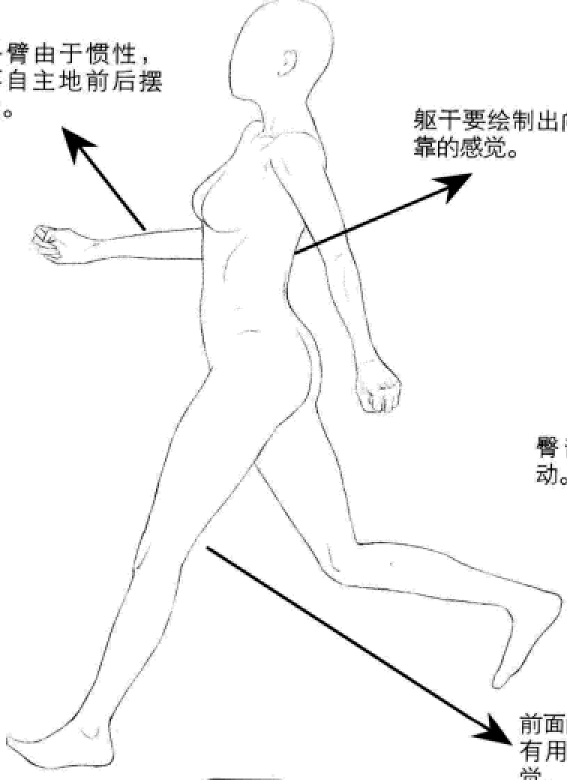
肩部有轻微地倾斜。

腿部伸直，表现出支撑着向下冲的身体的感觉。

正面

手臂由于惯性，不自主地前后摆动。

躯干要绘制出向后靠的感觉。



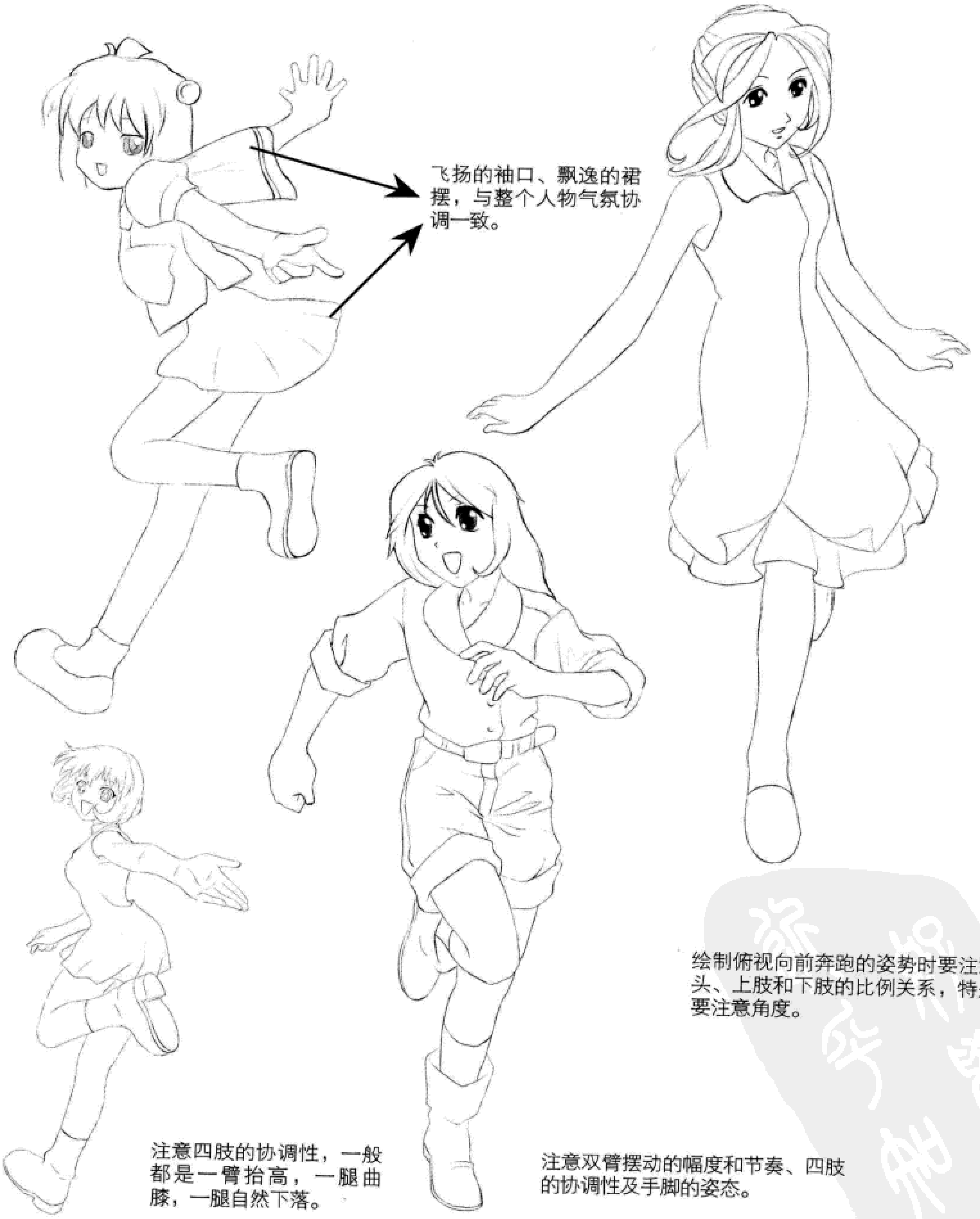
前面的腿由于被动地支撑着地面，没有用力，所以不要表现出肌肉的感觉。

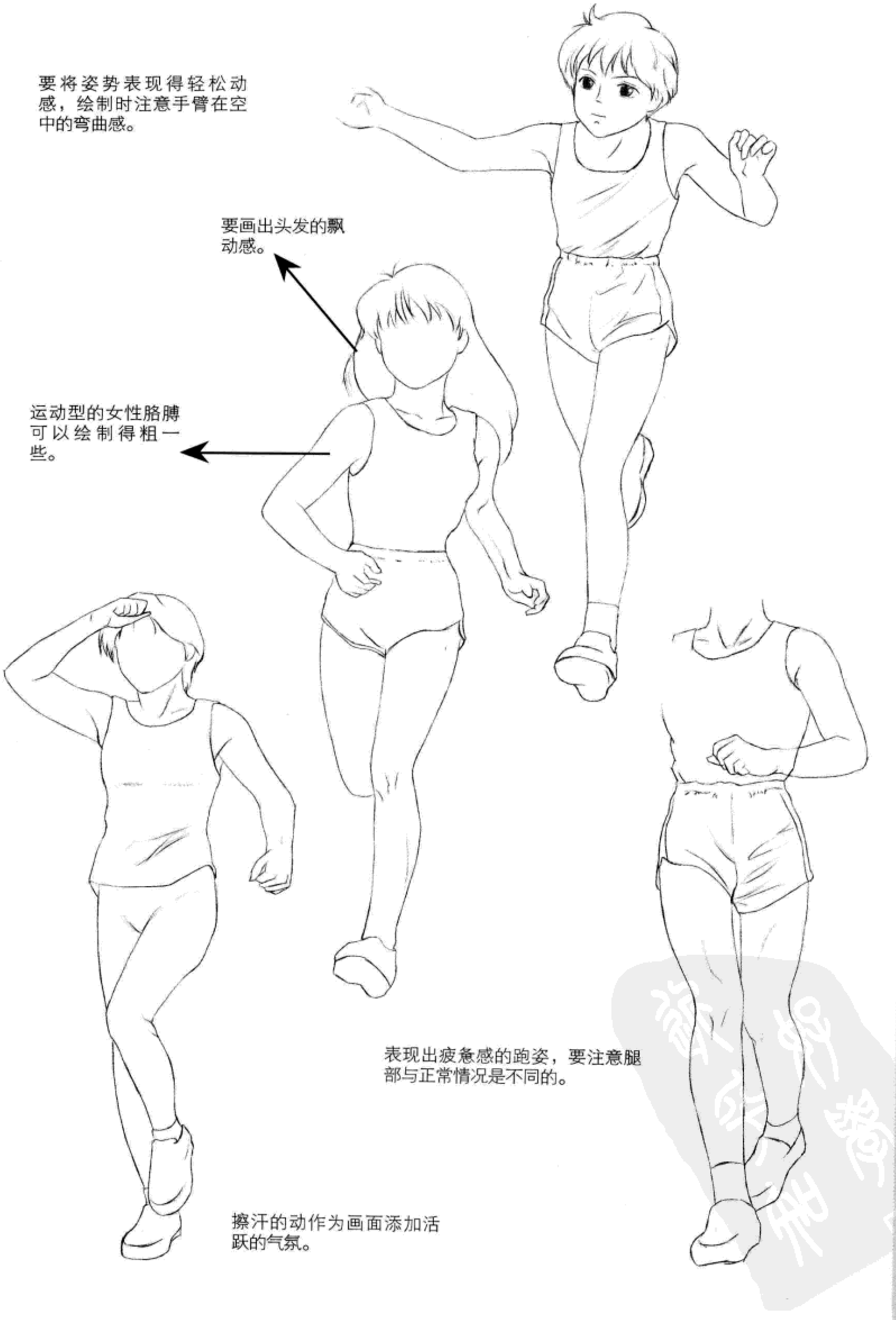
侧面

臀部向一侧扭动。

背面

其他各种跑姿


飞扬的袖口、飘逸的裙摆，与整个人物气氛协调一致。
绘制俯视向前奔跑的姿势时要注意头、上肢和下肢的比例关系，特别要注意角度。
注意四肢的协调性，一般都是一臂抬高，一腿曲膝，一腿自然下落。
注意双臂摆动的幅度和节奏、四肢的协调性及手脚的姿态。


要将姿势表现得轻松动感，绘制时注意手臂在空中的弯曲感。
要画出头发的飘动感。
运动型的女性胳膊可以绘制得粗一些。
表现出疲惫感的跑姿，要注意腿部与正常情况是不同的。
擦汗的动作为画面添加活跃的气氛。

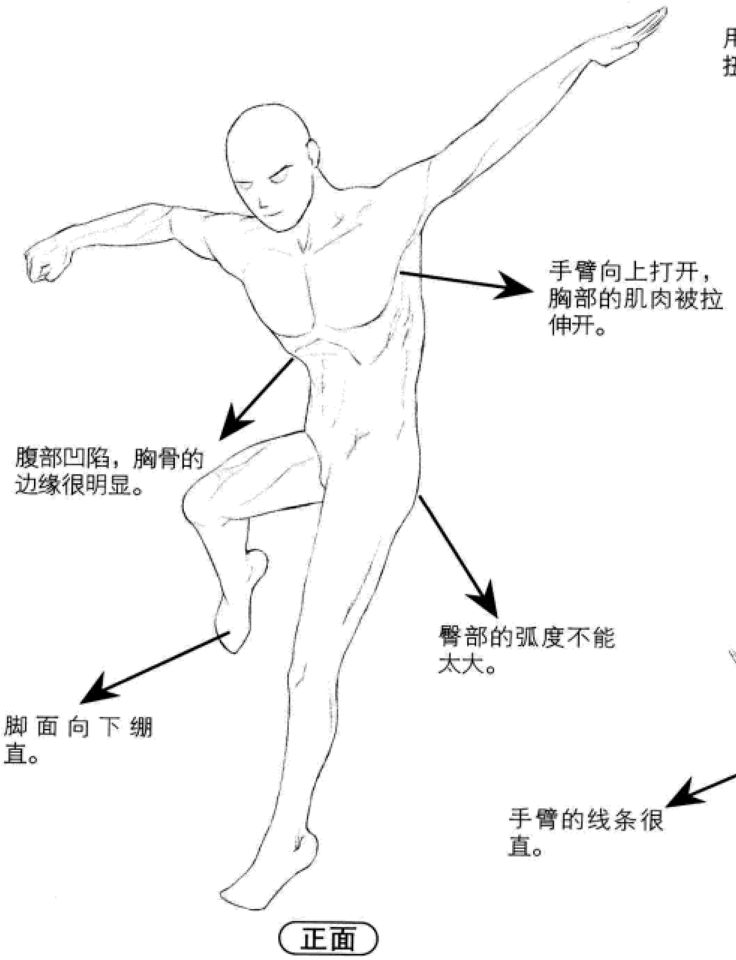
第七章 人物的跳姿

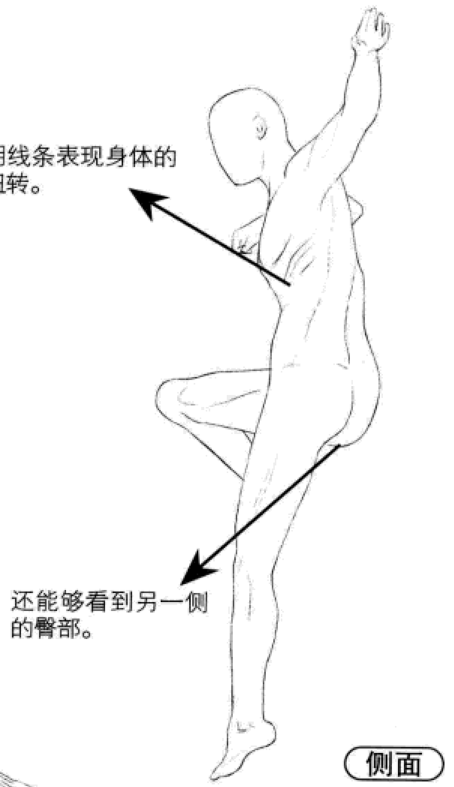
要画出跳跃那一瞬间的姿态，就要在绘画中抓住跳跃的特征，如通过头发的上飘和衣服间空气的流动来表现。

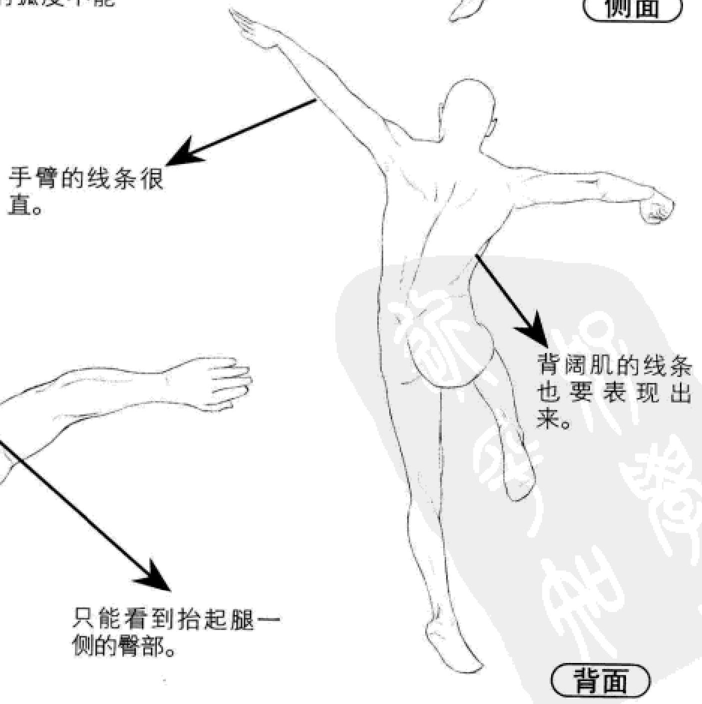
男性跳姿

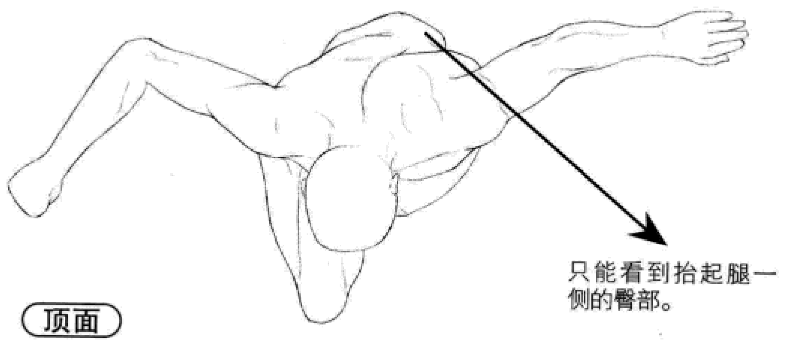
向下跳1

这是一个很舒展的姿势，绘制时要注意人物的平衡感。

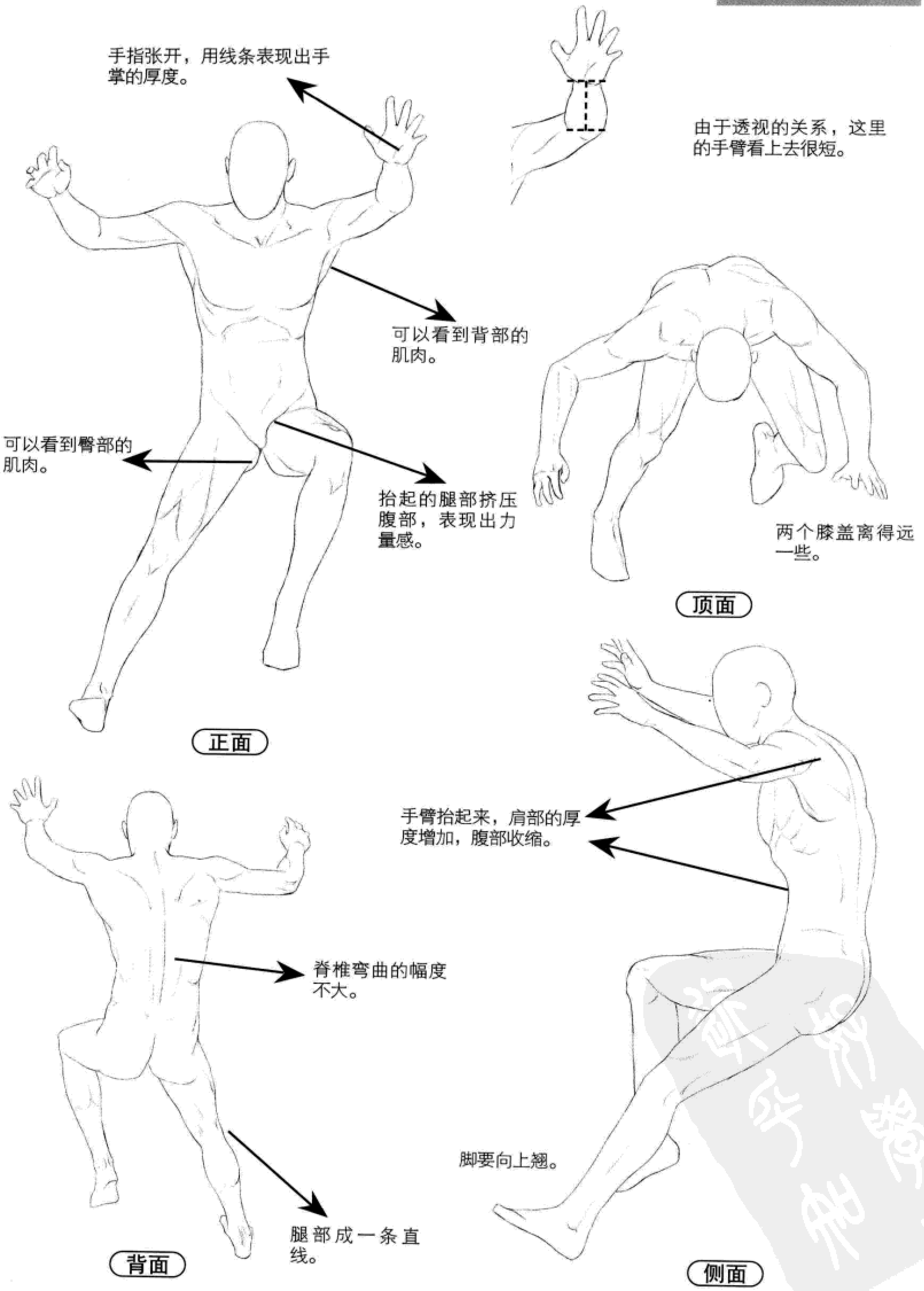






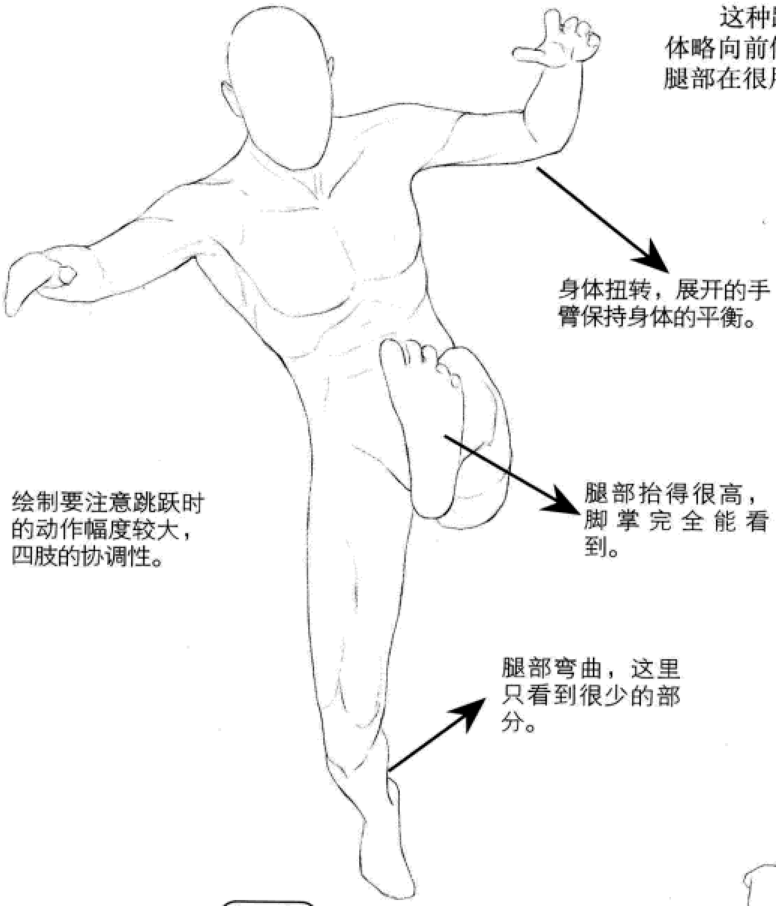


向下跳2

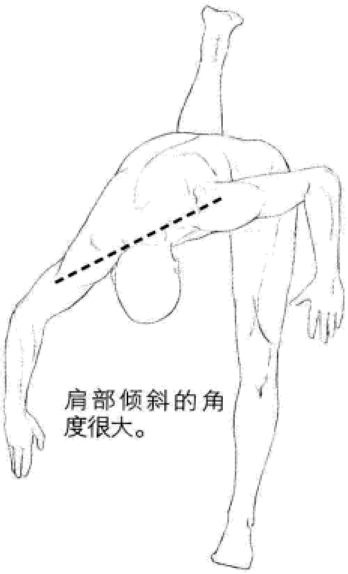

手指张开，用线条表现出手掌的厚度。
由于透视的关系，这里的手臂看上去很短。
可以看到背部的肌肉。
可以看到臀部的肌肉。
抬起的腿部挤压腹部，表现出力量感。
两个膝盖离得远一些。
顶面
正面
手臂抬起来，肩部的厚度增加，腹部收缩。
脊椎弯曲的幅度不大。
脚要向上翘。
腿部成一条直线。
背面
侧面

向前跳1

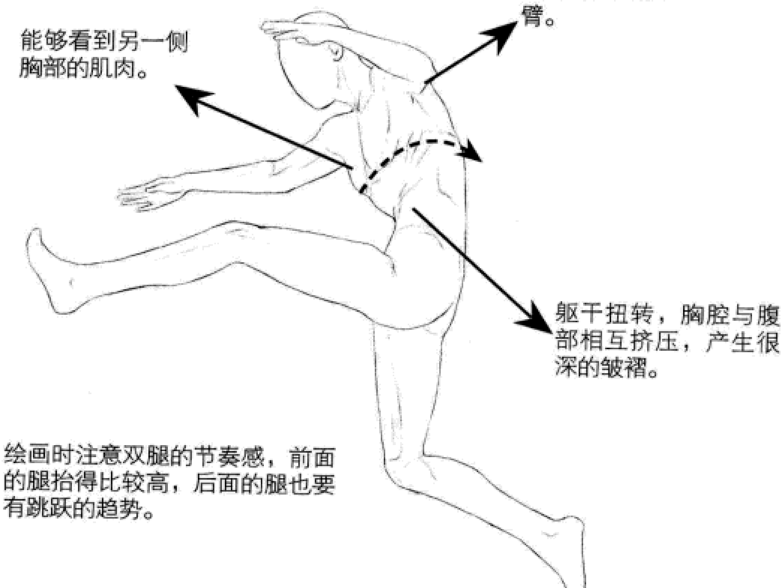
这种跳姿的特点是双臂摆动不是很大，身体略向前倾，双腿迈动的步幅很大，给人感觉腿部在很用力地向前跳跃。



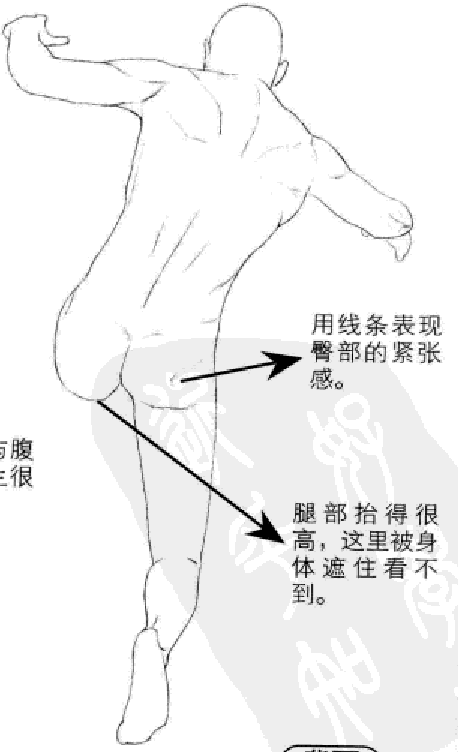
正面



顶面



侧面

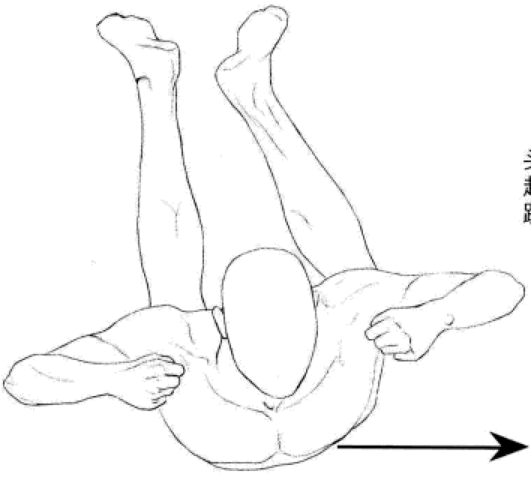


背面

向前跳2

这种跳跃方式是锻炼弹性和速度的一种跳法，也是我们接触比较多的跳跃方式。

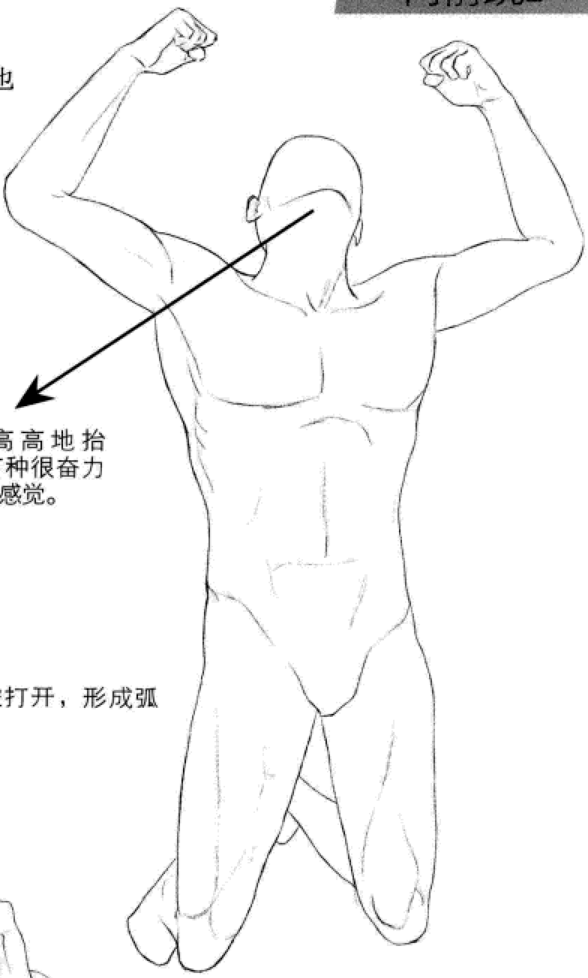
特别要注意身体在向前弹出时的变化。



胸腔打开，形成弧线。

顶面

头部高高地抬起，有种很奋力跳跃的感觉。

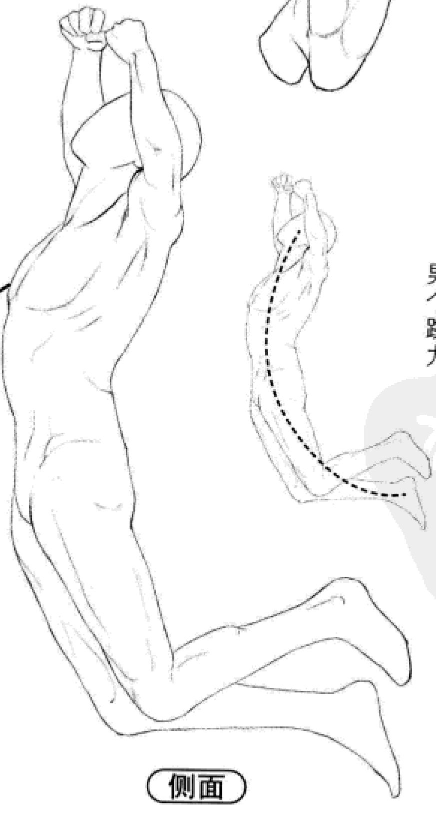


正面

背面

背部与臀部的肌肉都很紧张。

手臂抬起，胸部被拉伸变薄。



侧面

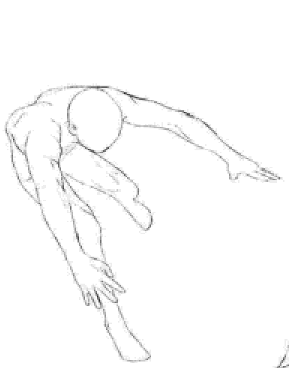
男性在跳跃时幅度大，整个身体形成弧形的曲线，跳跃动作会显得比较有力。

小腿向上抬起，减少身体的阻力，更能够表现出跳跃的力量感。

PDG

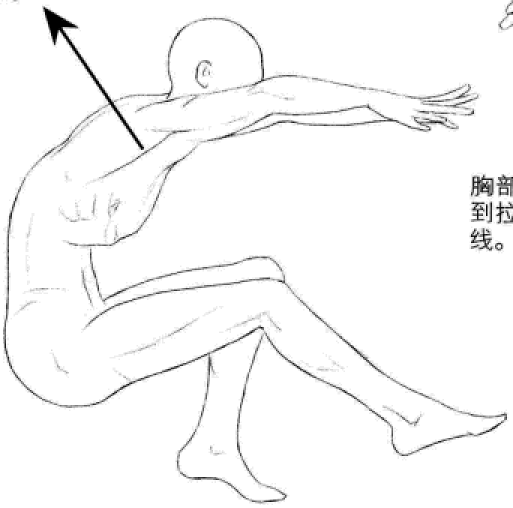
向前跳3

这种跳姿的特点是四肢都向前倾，是快要落地的姿势。

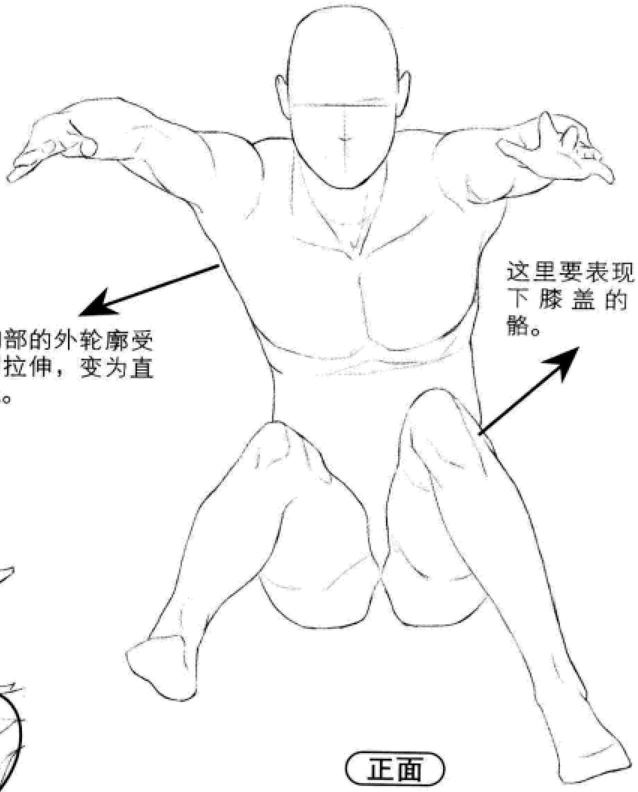


绘制时要注意四肢向前伸展的状态。

表现拉伸的背部线条。



侧面

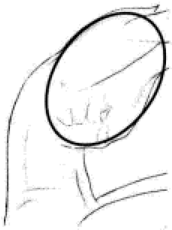


胸部的外轮廓受到拉伸，变为直线。

这里要表现一下膝盖的骨骼。

正面

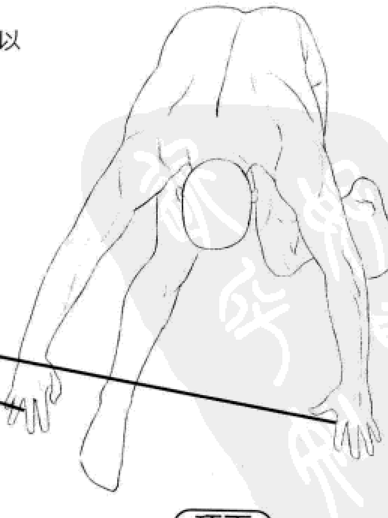
躯干向前屈，胸骨突出明显。



因手臂向前伸展，背部的线条被拉伸。

因头部向前探，所以这里看不到颈部。

背面



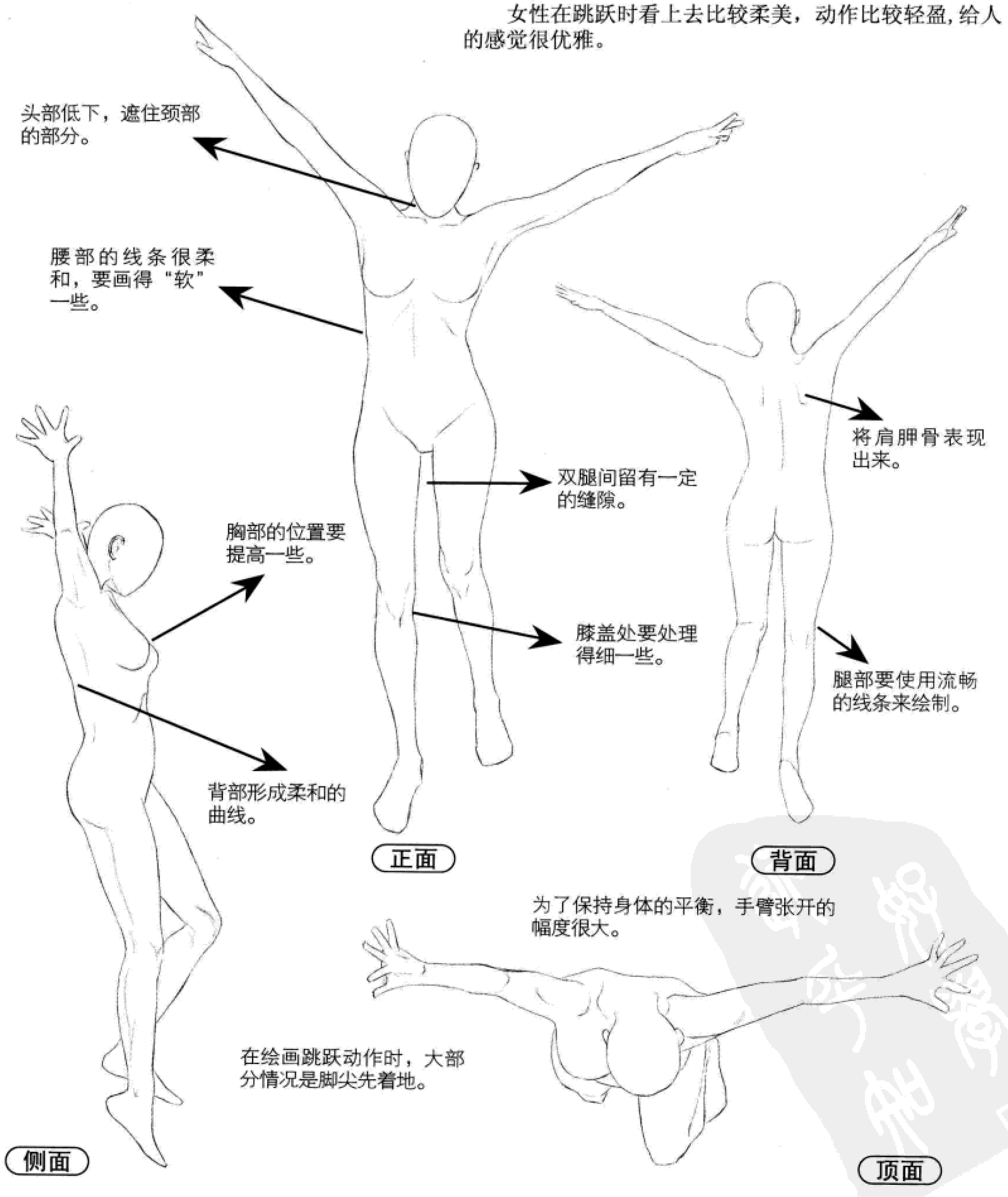
手指向前伸出，更能够表现出跳跃的趋势感。绘制时要注意表现用力感。

顶面

女性跳姿

优雅的跳

女性在跳跃时看上去比较柔美，动作比较轻盈，给人的感觉很优雅。



其他各种跳姿

要画出跳跃那一瞬间姿态，就要在绘画中抓住跳跃的特征，如通过头发的上飘和衣服间空气的流动来表现。另外男性在跳跃时幅度比较大，跳跃动作会显得比较有力；女性在跳跃时看上去比较柔美，动作比较轻盈。

在绘画双腿跳姿时要注意跳起的幅度并不大，抓住人物跳跃时的特征。

手臂的动作能够增添画面活跃的气氛。

这是一种具有重量感的跳跃构图，在绘画时要注意两臂的摆动方向和人物整体的透视关系。

这种跳姿，步伐轻盈优美。在绘画时要注意脚尖是伸出的，来表现出瞬间停止姿态。

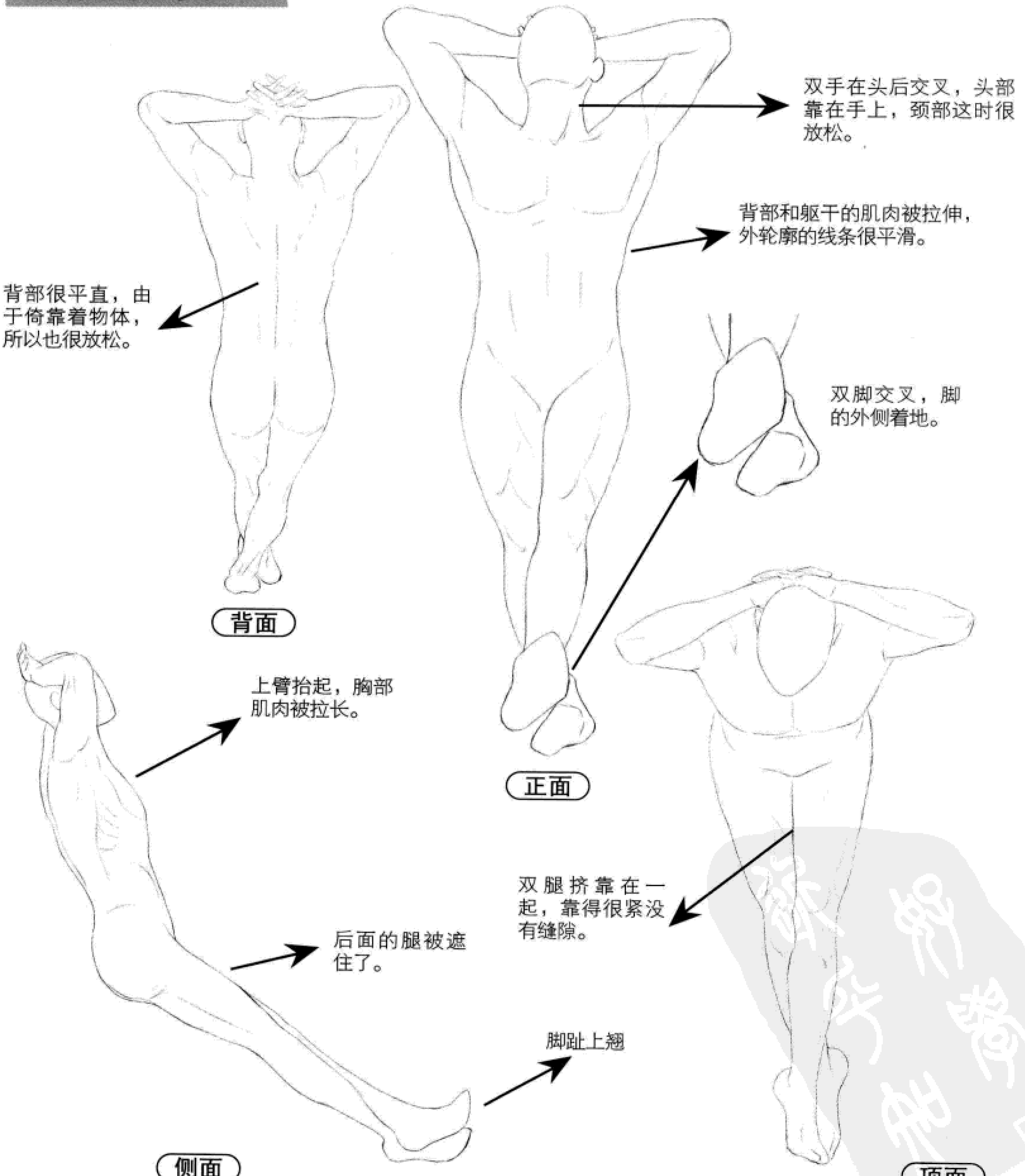
在绘画从高处跳下的姿态时，要注意双手是向两侧抬起的，配合整个身体与双腿的动作做下落状。

第八章 人物的坐姿

坐姿的绘制同样也要讲求平衡，相对来说坐姿的绘制要比站姿简单一些。不同的人物，性别不同、年龄不同，他们的坐姿也会不一样，平时我们要多观察实际中的人物坐姿，对我们的绘画会有很大的帮助。

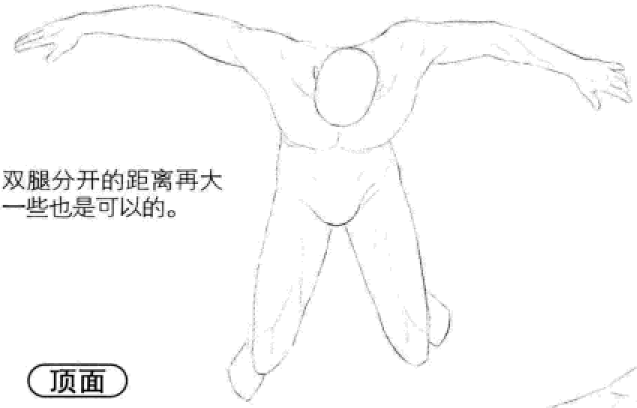
男性坐姿

放松的坐姿1

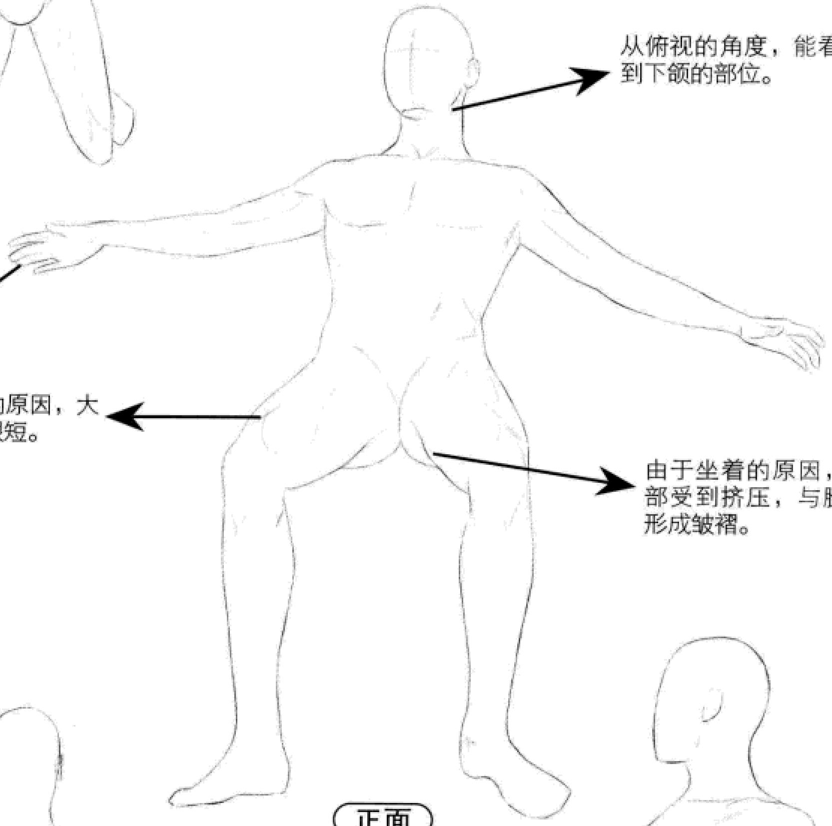

双手在头后交叉，头部靠在手上，颈部这时很放松。
背部和躯干的肌肉被拉伸，外轮廓的线条很平滑。
背部很平直，由于倚靠着物体，所以也很放松。
双脚交叉，脚的外侧着地。
背面
上臂抬起，胸部肌肉被拉长。
正面
双腿挤靠在一起，靠得很紧没有缝隙。
后面的腿被遮住了。
脚趾上翘
侧面
顶面

放松的坐姿2

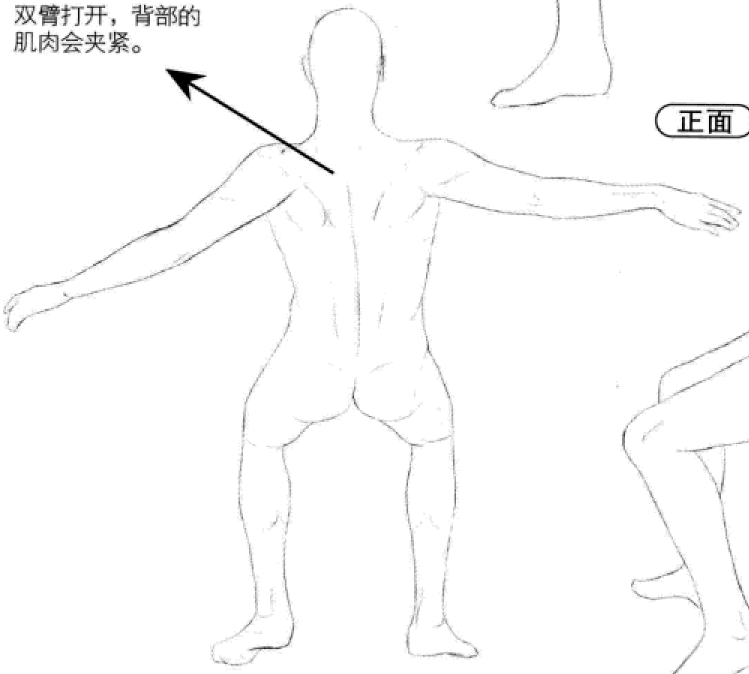
这种坐姿是很放松地坐靠在沙发上的动作，双手轻轻地扶在沙发上，背部靠在沙发上。



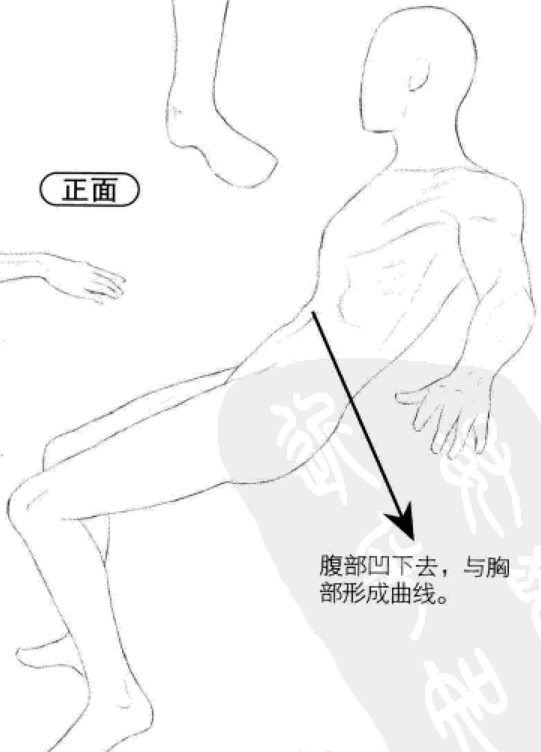
顶面



正面



背面

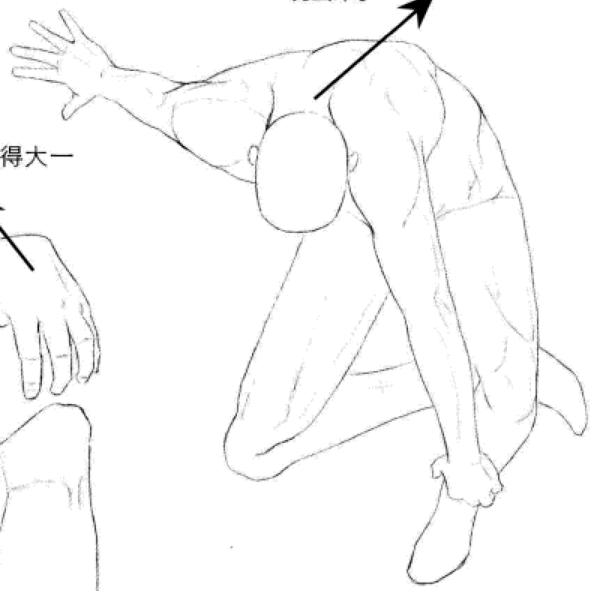


侧面

放松的坐姿3

这种坐姿比较随意，一条腿支起来，一只手撑在地上，舒适又惬意。

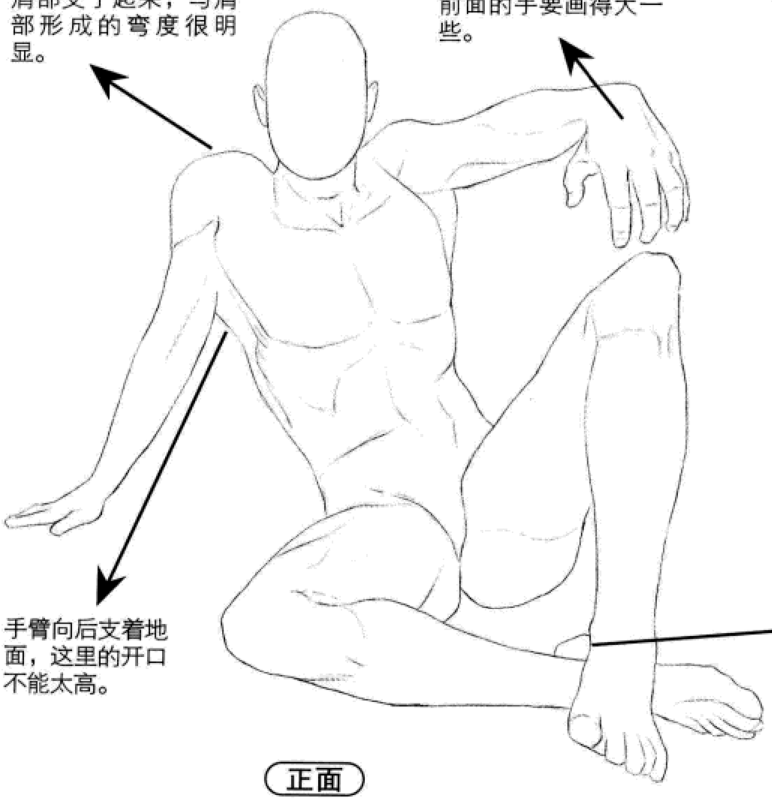
头部向前探，将颈部的线条表现出来。



顶面

肩部支了起来，与肩部形成的弯度很明显。

前面的手要画得大一些。

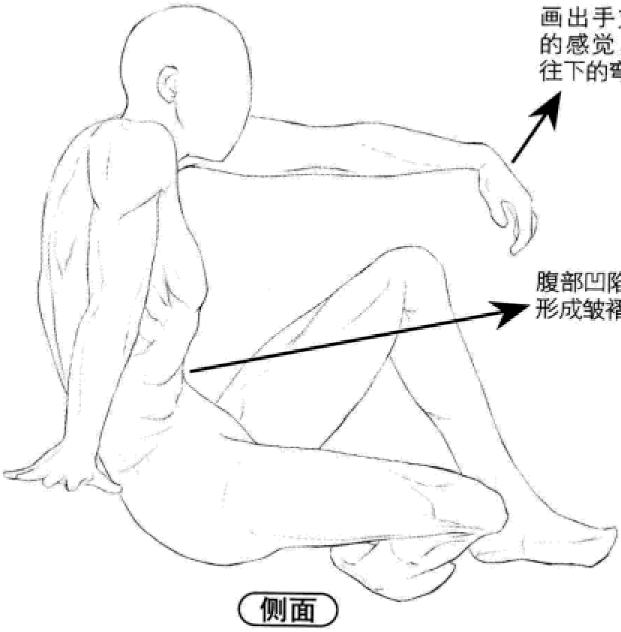


手臂向后支着地面，这里的开口不能太高。

虽然挡住了后面的脚，但还是可以看到脚后跟的形状。

正面

画出手支在物体上的感觉，手掌要有往下的弯度。



腹部凹陷下去，形成皱褶。

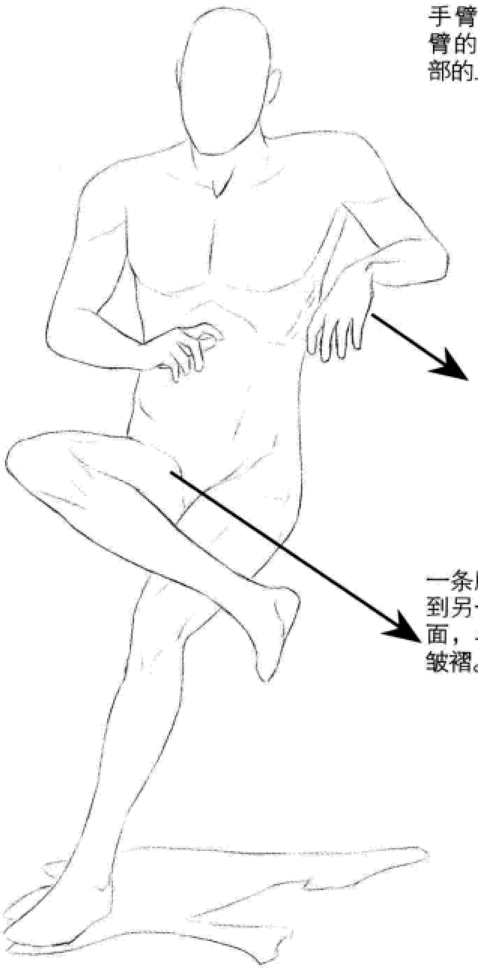
侧面

背面

小腿的侧面紧挨着地面。

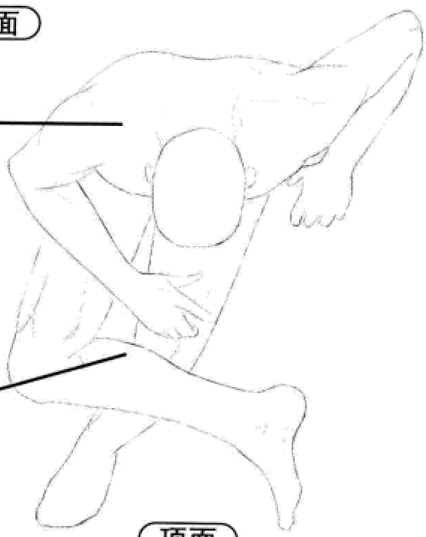
交谈时的坐姿1

这种姿势最主要的是要表现出交谈时手部的动态。

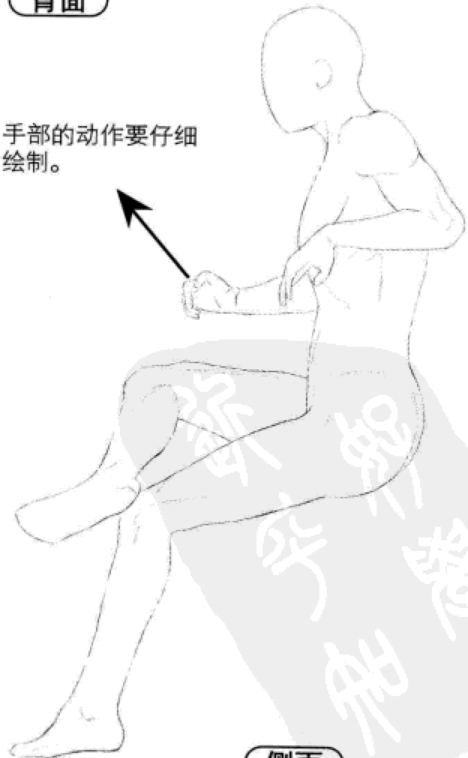


正面

背面



顶面

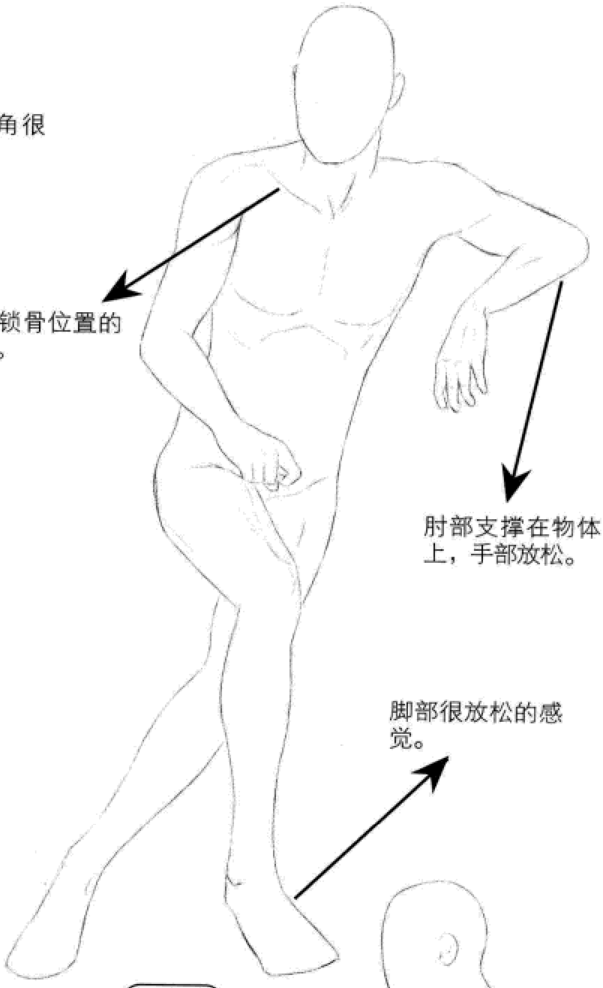


侧面

交谈时的坐姿2

手臂的夹角很小。

顶面

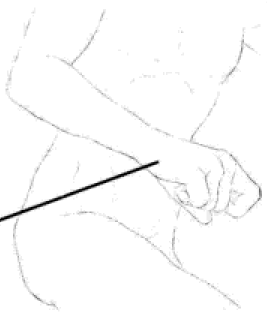


表现锁骨位置的线条。

肘部支撑在物体上，手部放松。

脚部很放松的感觉。

正面



要仔细地刻画手部。

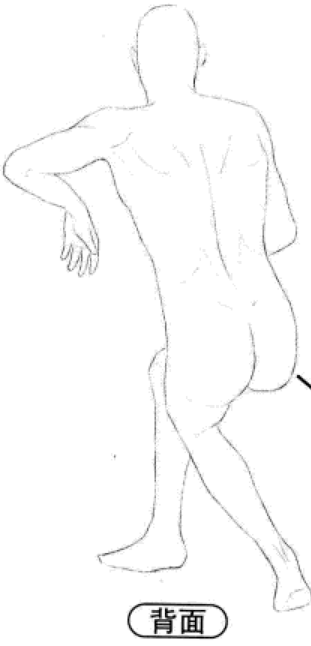
胸部挡住了手臂的肌肉。

被挤压的肌肉线条。

此处的线条平直。

侧面

可以看到手掌的部分。



腿部的跨度很大，臀部的形状也改变了。

背面

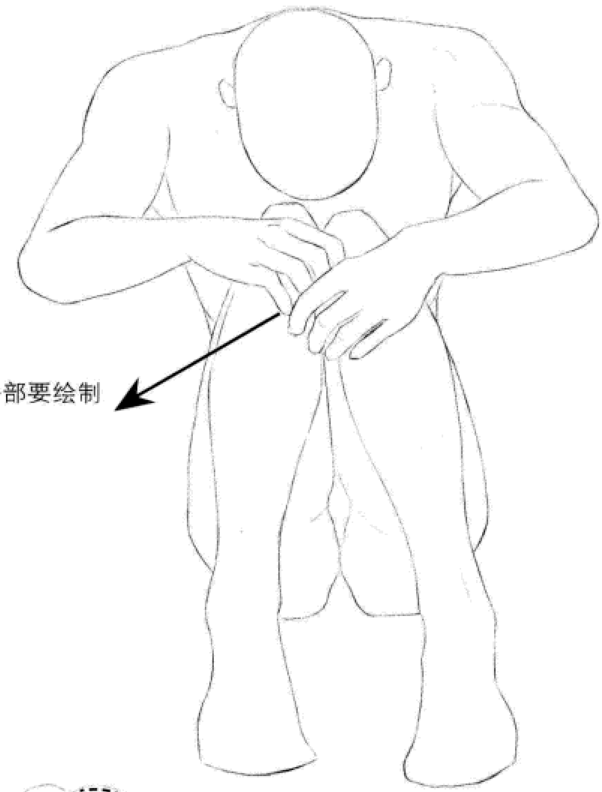
心情低落时的坐姿1

心情低落时，双手抱住腿部，头部深埋在身体里。

背面

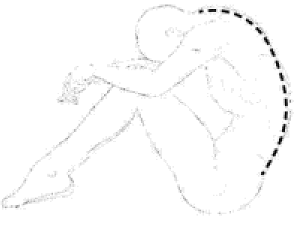
从背面看，手部和脚部都被身体挡住了。

头部低下，只能看到头顶。

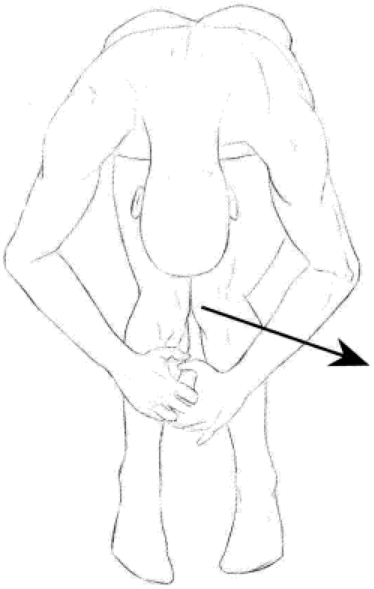


前面的手部要绘制清楚。

正面

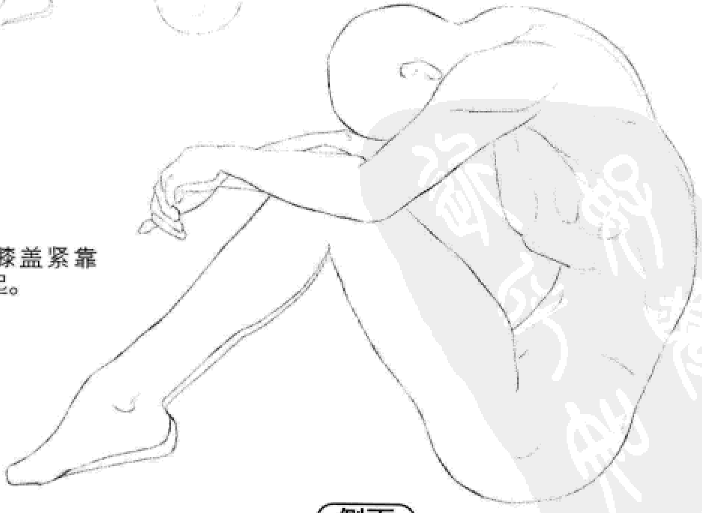


脊椎线弯曲的弧度很大。



两个膝盖紧靠在一起。

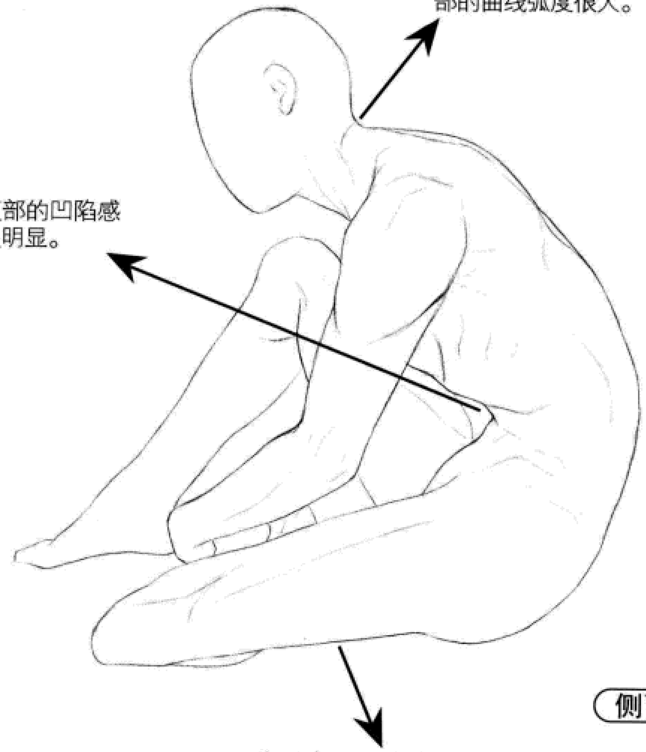
顶面



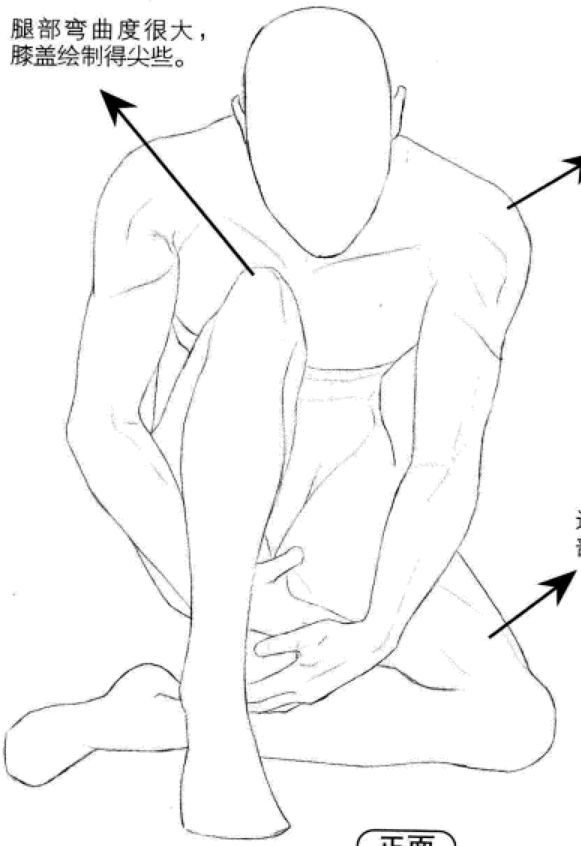
侧面

心情低落时的坐姿2

顶面



侧面



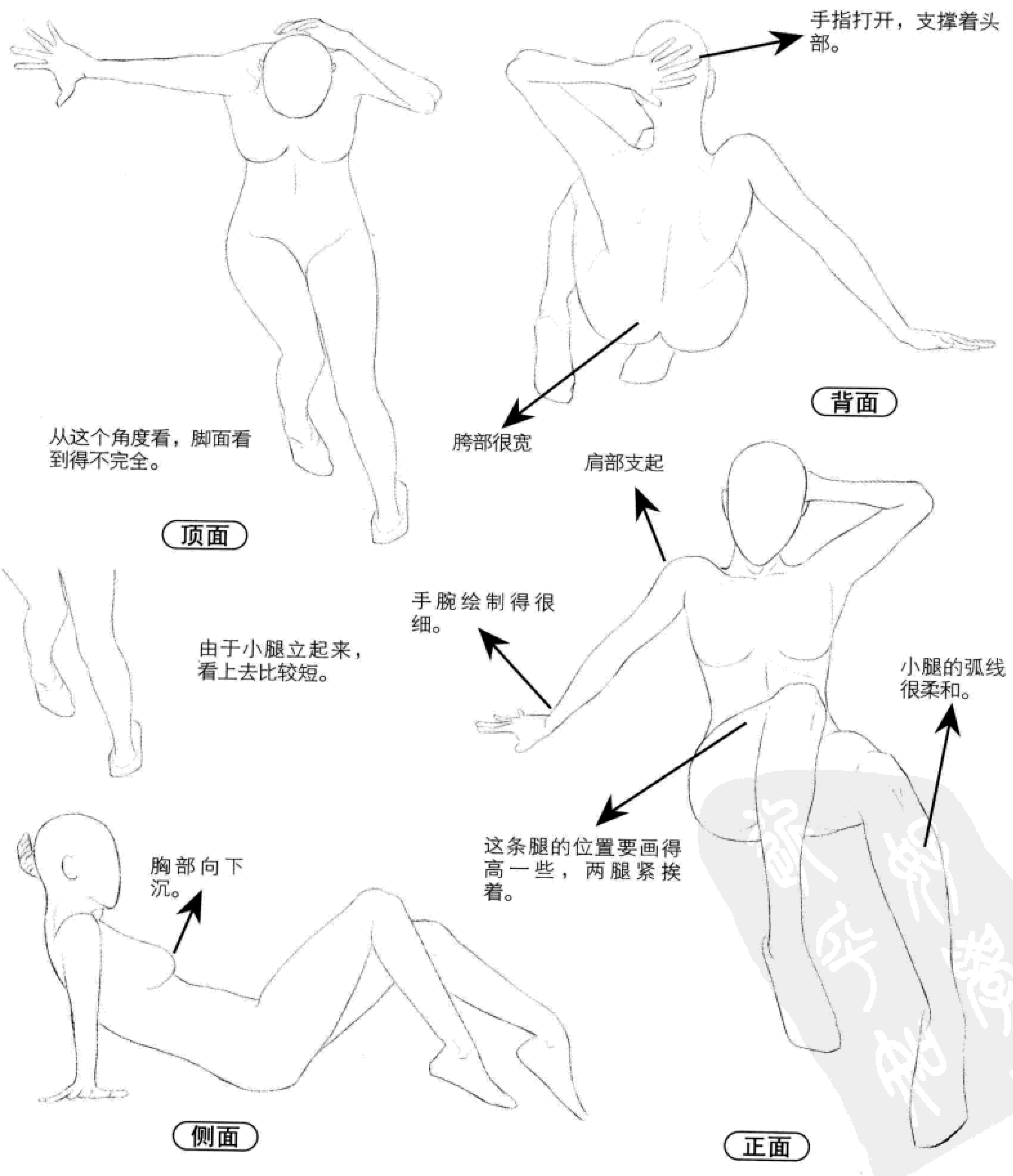
正面

背面

PDG

女性坐姿

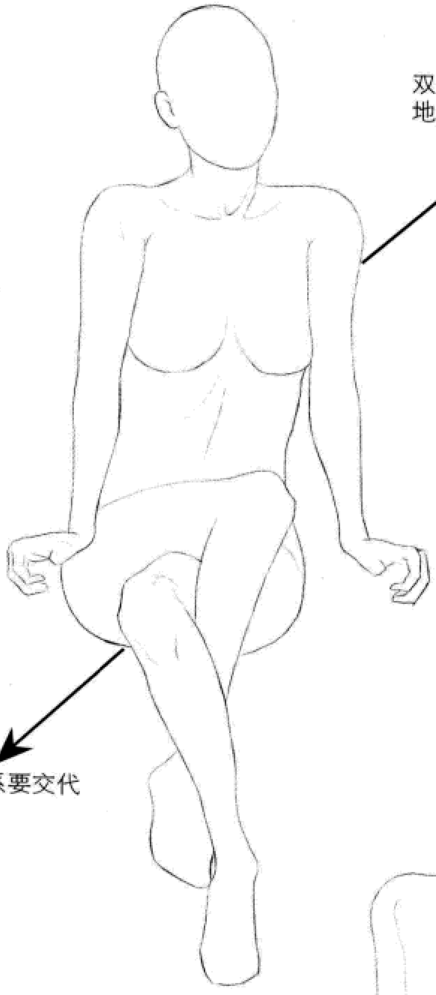
放松的坐姿1


手指打开，支撑着头部。
从这个角度看，脚面看到得不完全。
胯部很宽
背面
顶面
肩部支起
手腕绘制得很细。
由于小腿立起来，看上去比较短。
小腿的弧线很柔和。
这条腿的位置要画得高一些，两腿紧挨着。
胸部向下沉。
侧面
正面

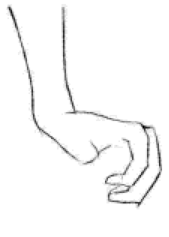
放松的坐姿2

顶面

手臂在肩部的前方，支撑着身体。



双臂紧挨着身体，肩部微微地支起。



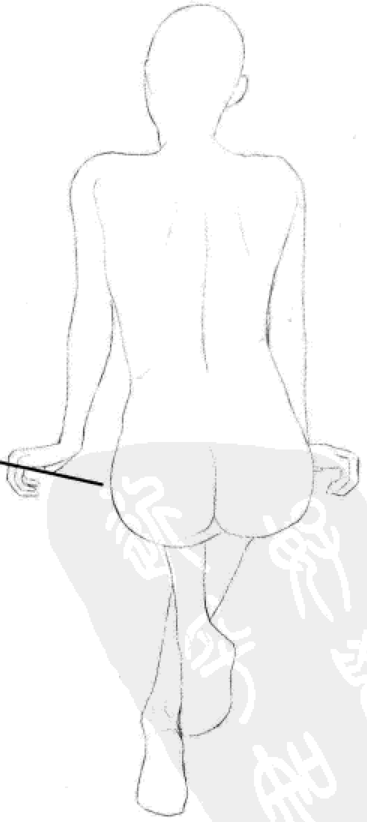
手部绘制成扶着椅子边的姿态。

两腿的关系要交代清楚。

正面

前面小腿的肌肉挡住了一部分脚面。

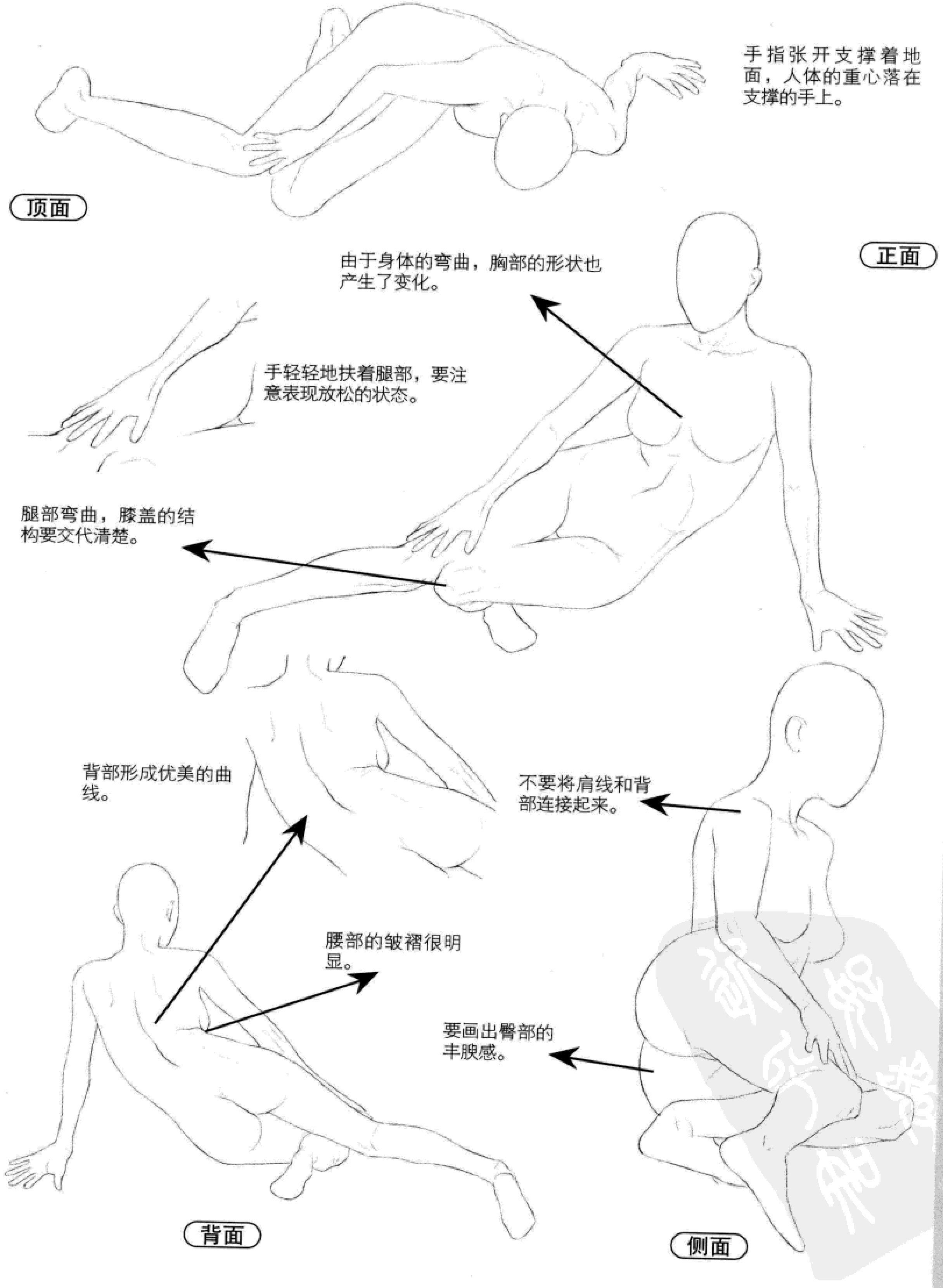
侧面



臀部的曲线要画得圆润一些。

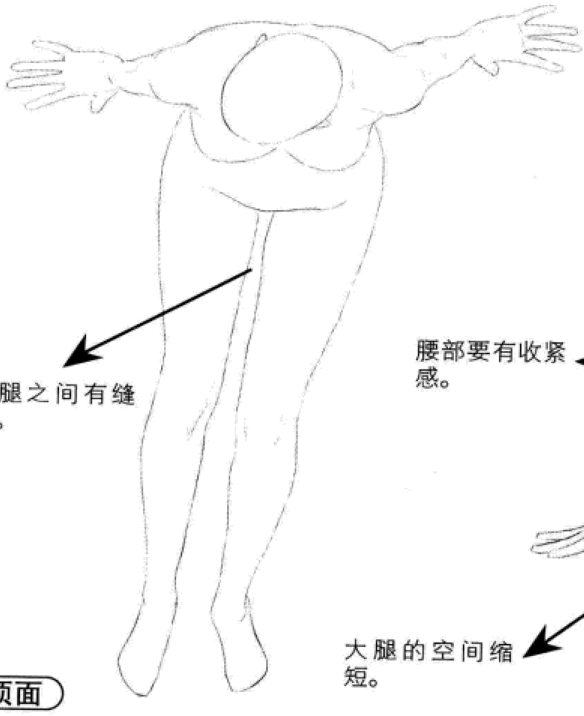
背面

放松的坐姿3

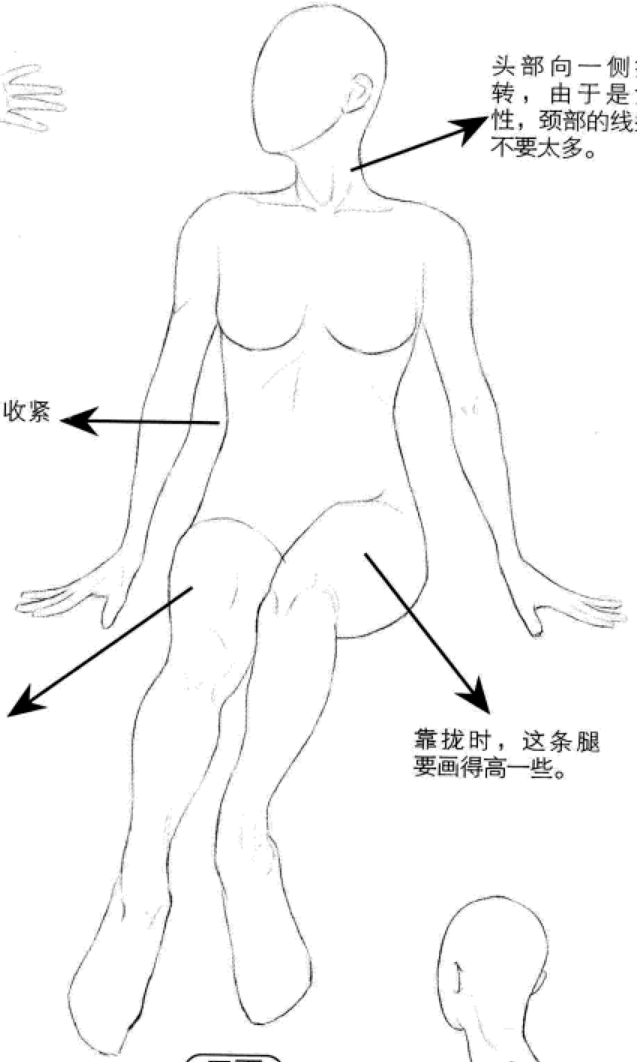


手指张开支撑着地面，人体的重心落在支撑的手上。
顶面
正面
由于身体的弯曲，胸部的形状也产生了变化。
手轻轻地扶着腿部，要注意表现放松的状态。
腿部弯曲，膝盖的结构要交代清楚。
背部形成优美的曲线。
不要将肩线和背部连接起来。
腰部的皱褶很明显。
要画出臀部的丰腴感。
背面
侧面

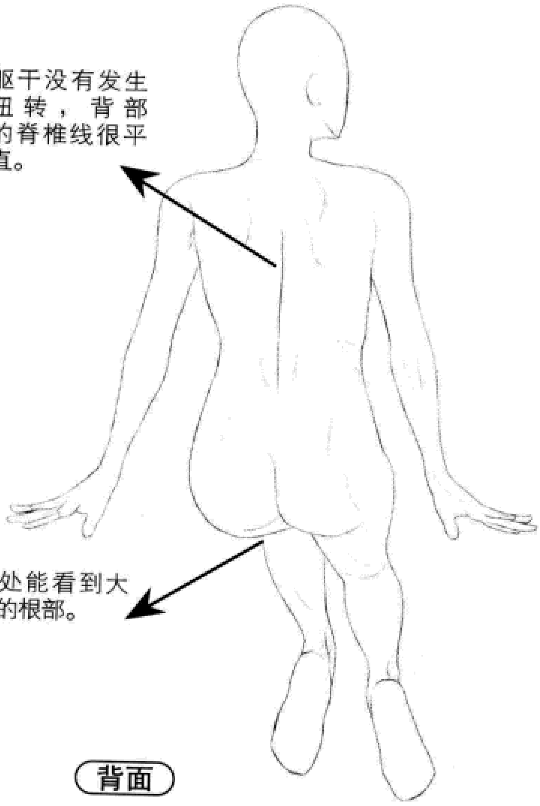
放松的坐姿4



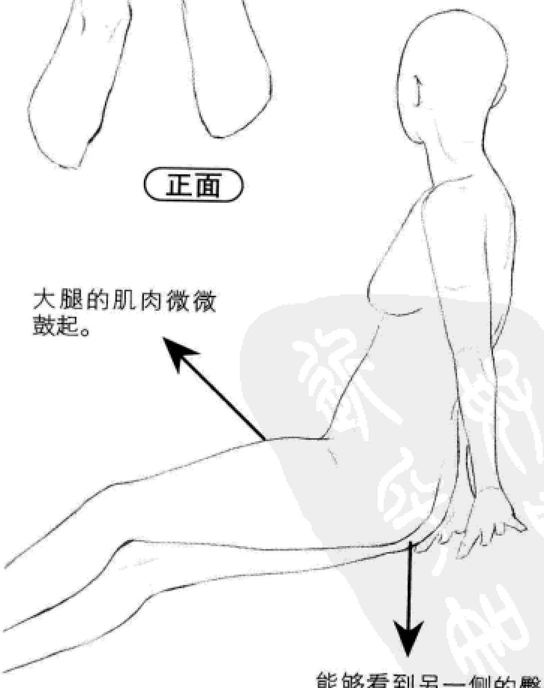
顶面



正面



背面



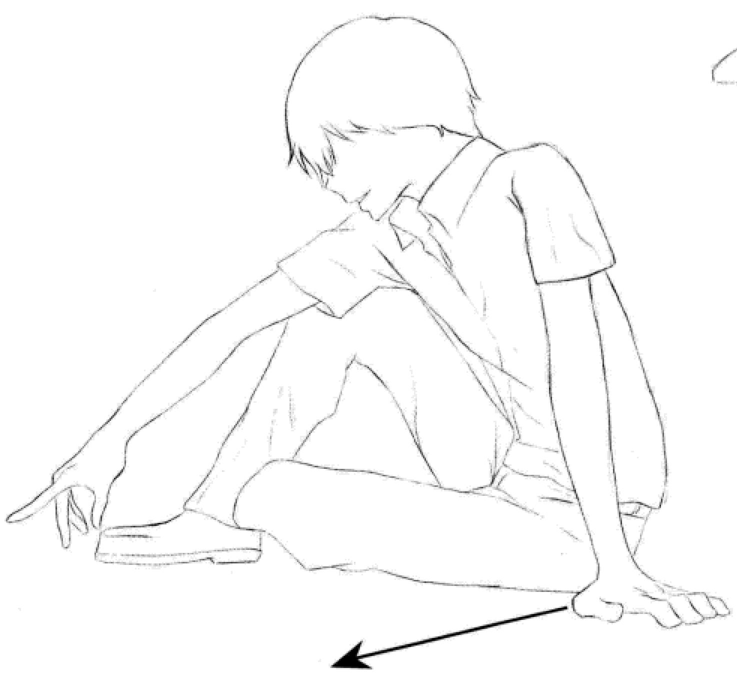
侧面

其他各种坐姿

转折的地方注意皱褶的层次感及走向，不要零乱。

微微倾斜的上身，抬起的手臂，摆开的双脚，赋予画面轻松动感的气氛。细节处表现人物可爱的性格，画面整体和谐，充满童趣。

双腿曲膝，手臂扶着膝盖的动作，使人物看上去比较忧郁，像是在沉思。



前面的手要绘制得大一些。

两个膝盖靠得很紧。

俏皮的坐姿体现人物活泼可爱的性格特点。

头部低下，看着手中的东西，一只手臂放在腿上，这种动作一般用于读书的情形。

双手支撑着地面，双腿自然下垂。

这种角度的动作，要将透视感加强，将腿部绘制得长一些，虽然是坐姿，也能够很好地体现出人物的高挑身材。

头部向一侧倾斜。

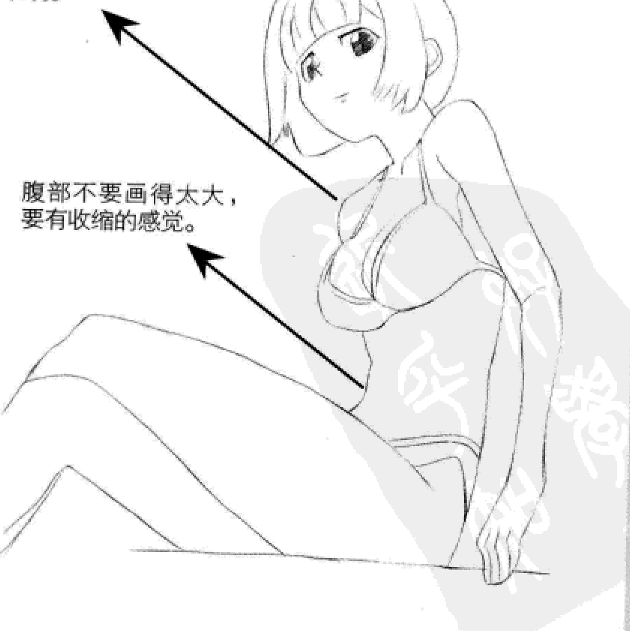
腿部倾斜并拢，两脚交叉。

宽松的上衣，衣角向一侧飘起，能够体现出躯干的转动。

一只脚翘起的姿势，为动作添加活力。

肩部的透视要绘制准确。

腹部不要画得太大，要有收缩的感觉。



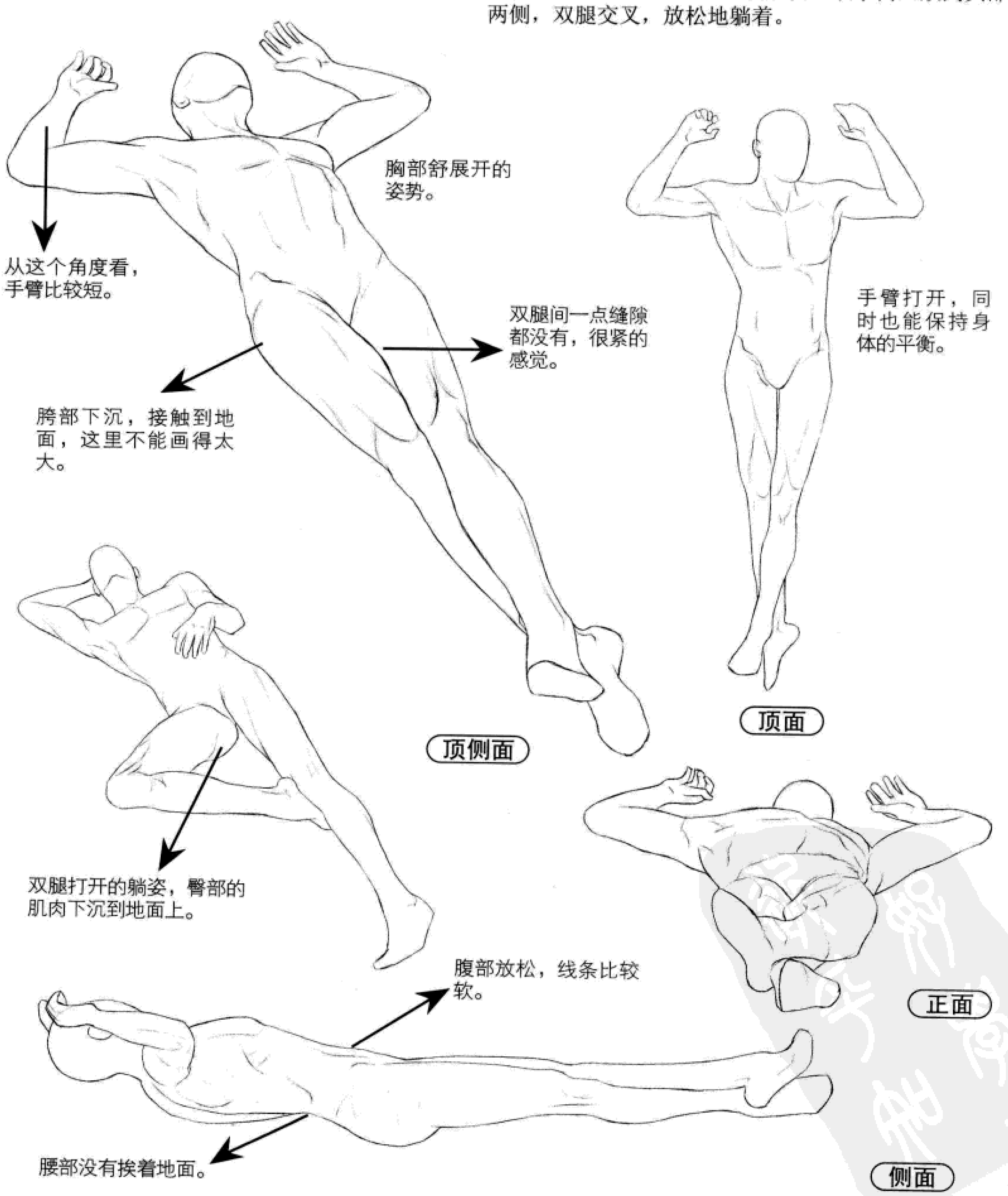
第九章 人物的其他常见动态姿势

日常生活中人物的动态是很多的，我们常见的有吃饭、刷牙、开车、睡觉等，不同的动态有着不同的特征，下面我们来学习一下日常动态的绘制技法。

男性常见动作

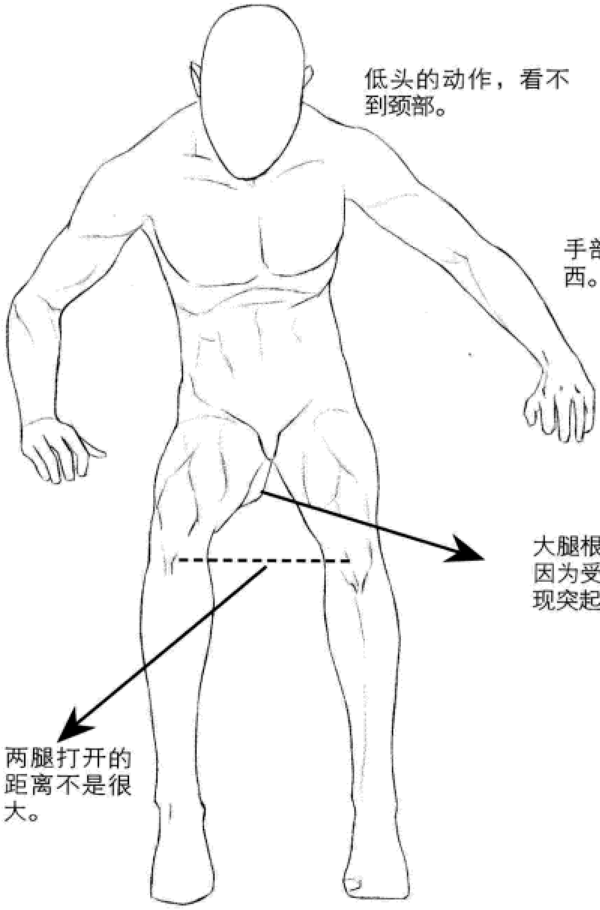
仰卧的动作

这种仰卧姿势，姿态比较放松，双手向上放到头部两侧，双腿交叉，放松地躺着。

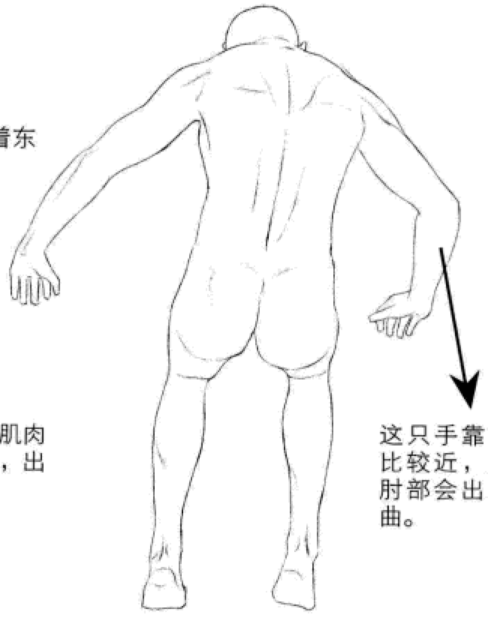


刚起床的动作

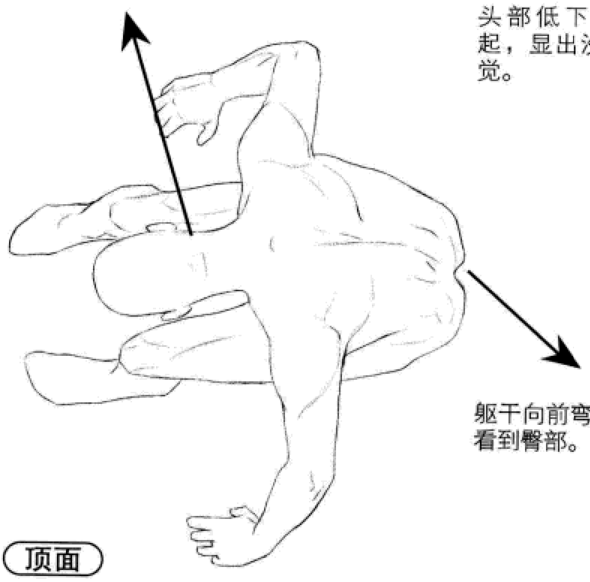
刚起床的姿势，特征比较明显，最重要的是绘制出无精打采的感觉。



正面



背面



顶面

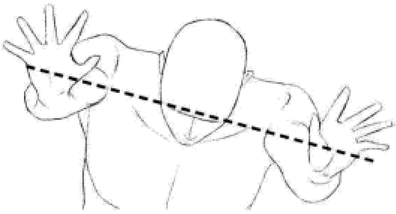
侧面

双手向前推的动作

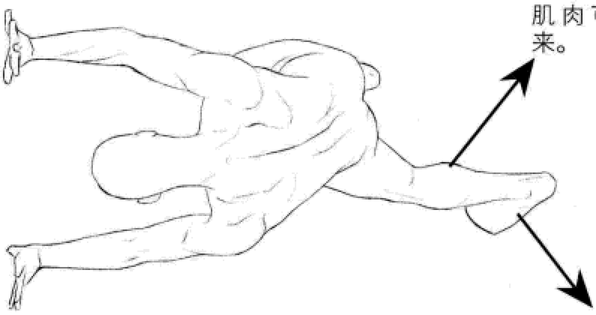
双手推的动态特征是双手同时抬起进行推的动作，同时双脚蹬地，背部的脊椎自然倾斜。

正面

在绘画时要注意两只手的位置和肩部倾斜的方向是相同的。

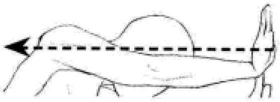


腿部蹬地，小腿的肌肉可以表现出来。



顶面

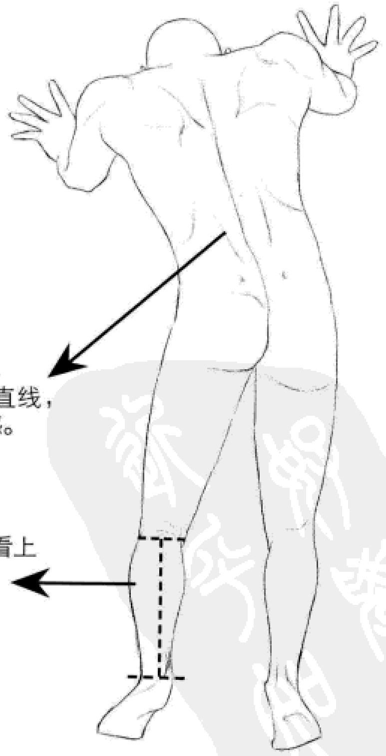
这只脚的位置比较靠后。



受到相反的力的作用，肩部会出现突起。

脚跟抬起，前脚掌蹬地。

侧面



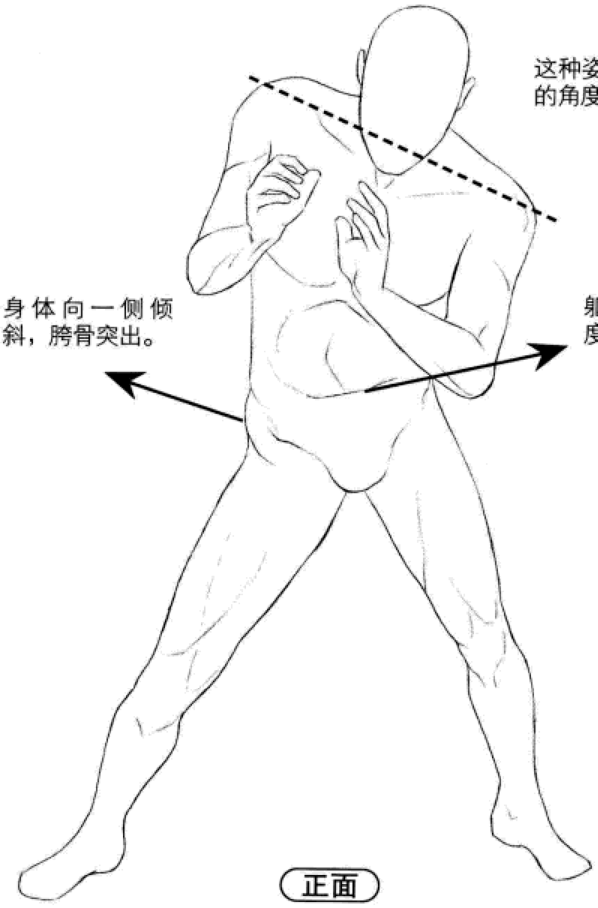
脊椎不是一条直线，要绘制出弯曲感。

腿部弯曲，看上去比较短。

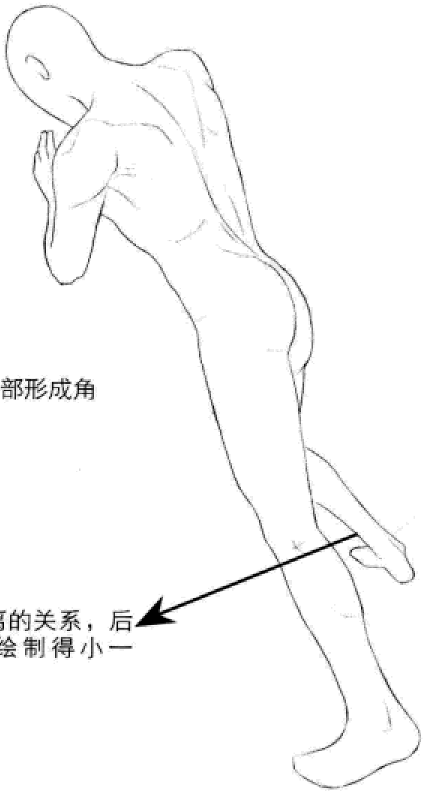
背面

抱住物体推的动作

这种姿势的特征是双手固定住物体，利用身体的力量向前推。

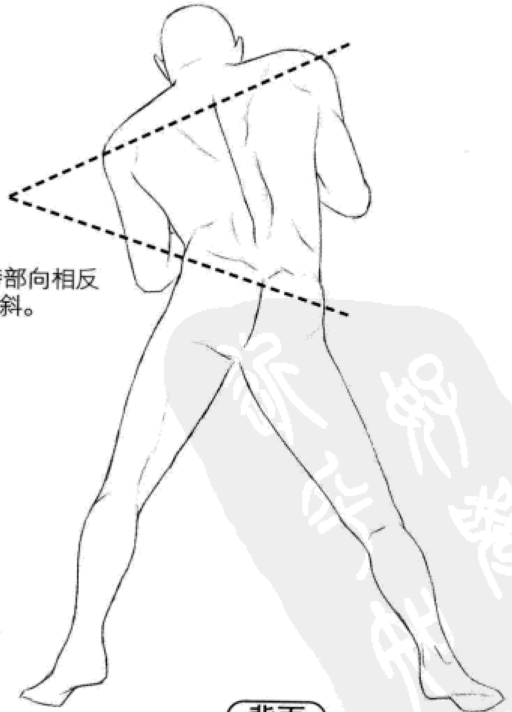


正面



侧面

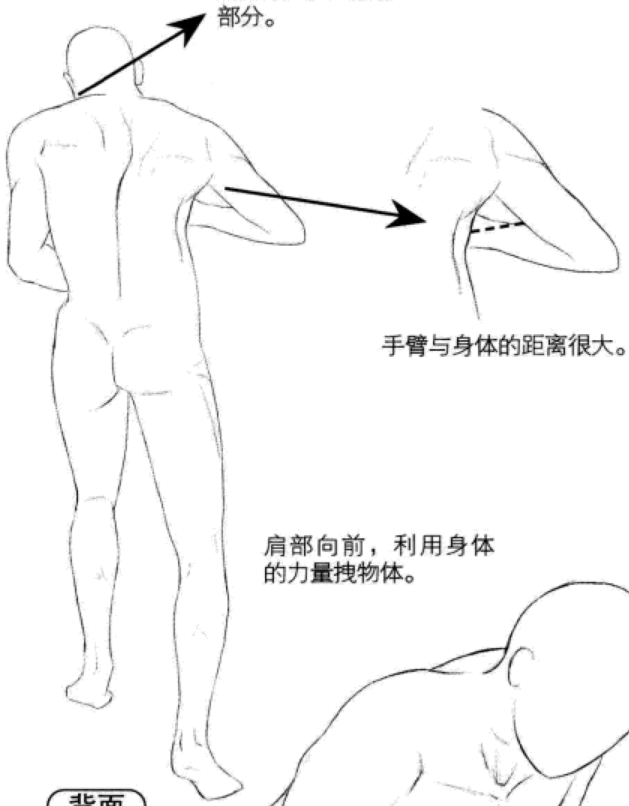
顶面

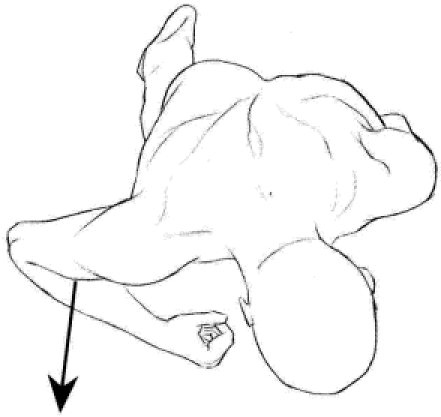


背面

拽的动作

当人物在拽某物体时，重心向前，身体前倾，用力往前拽。





坐着闲谈的动作

闲谈时，随意性比较强，一般这种谈话方式是和比较熟悉的人。

锁骨形成V字形。

前面的脚要画得大一些。

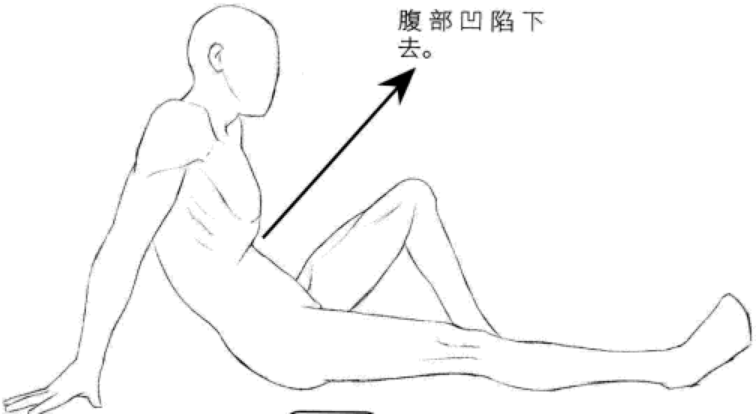
正面

背面

一只手在后方支撑着地面，重量也落在了这只手上。

肩部支了起来，头部向前探，颈部的肌肉明显。

腹部凹陷下去。



侧面

肩部支起，形成两条线条。

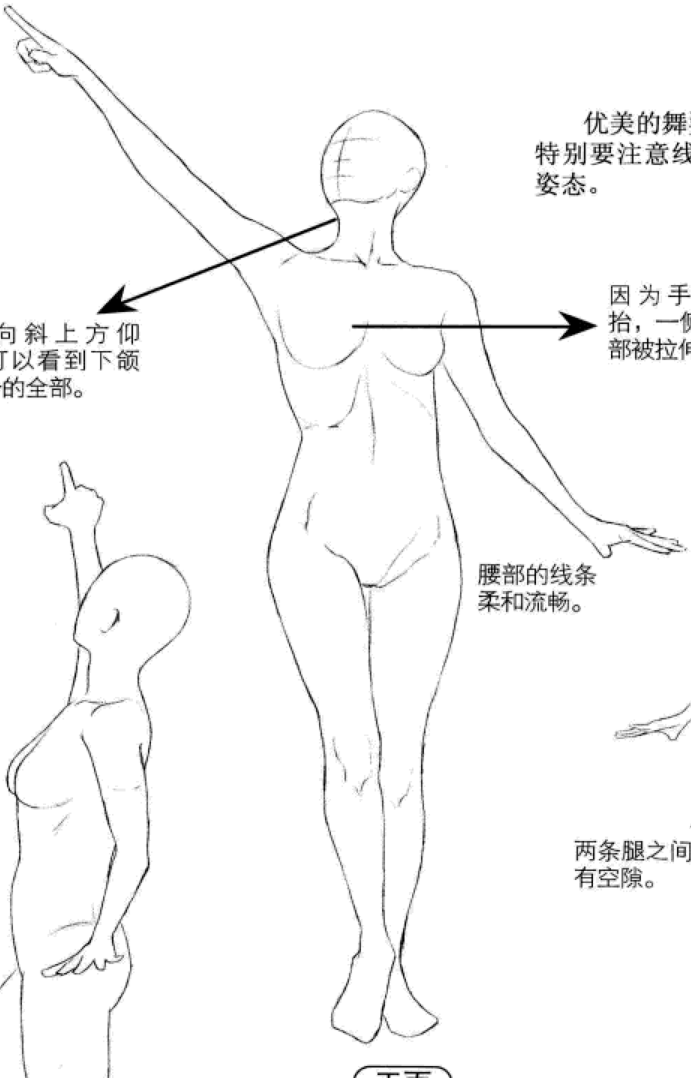
这只脚处于放松的状态。

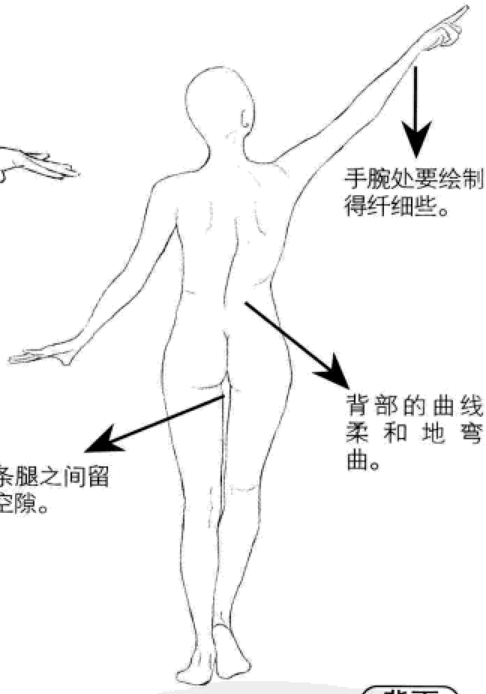
顶面

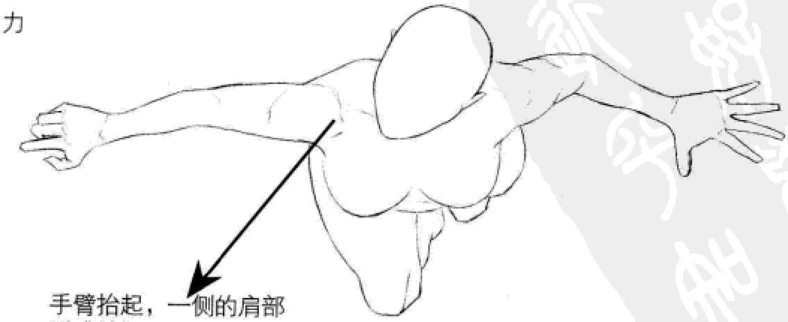
女性常见动作

舞蹈的动作

优美的舞姿，是女性的常见动作，在绘制时特别要注意线条的运用，要表现出女性柔美的姿态。

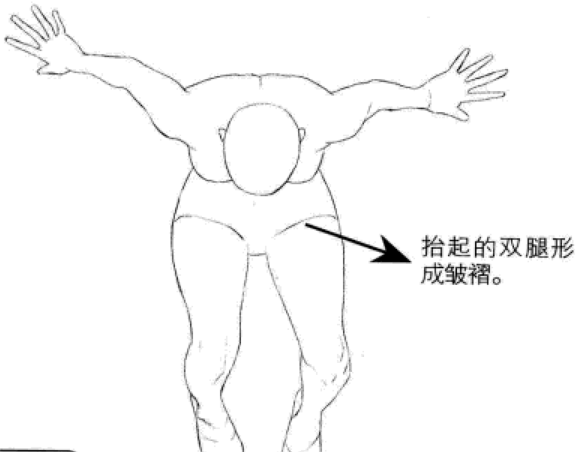




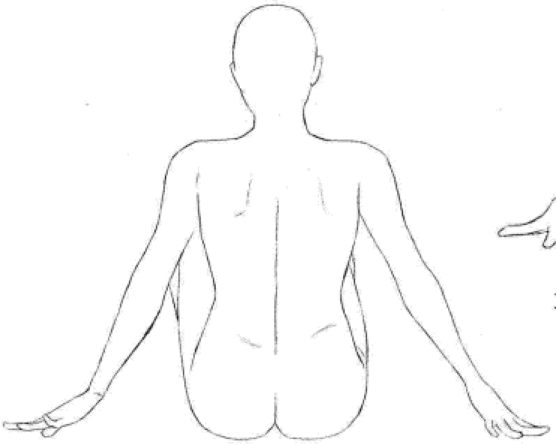


向后坐的动作

随意性比较强的姿势，靠双手支撑着身体坐在地上。



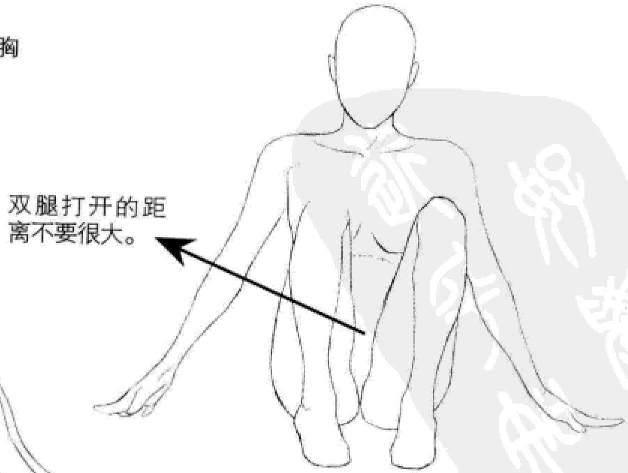
顶面



背面

正侧面

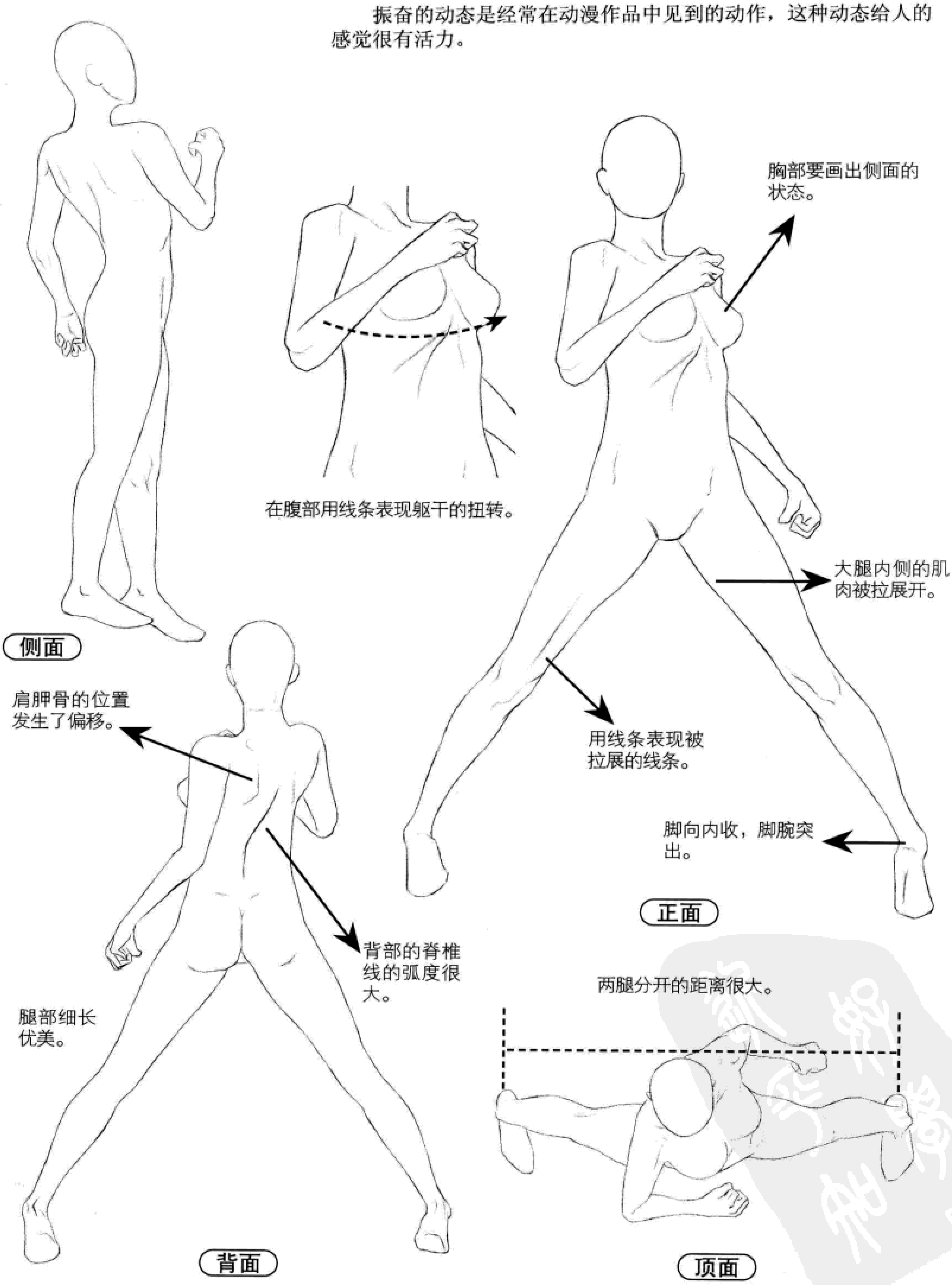
侧面



正面

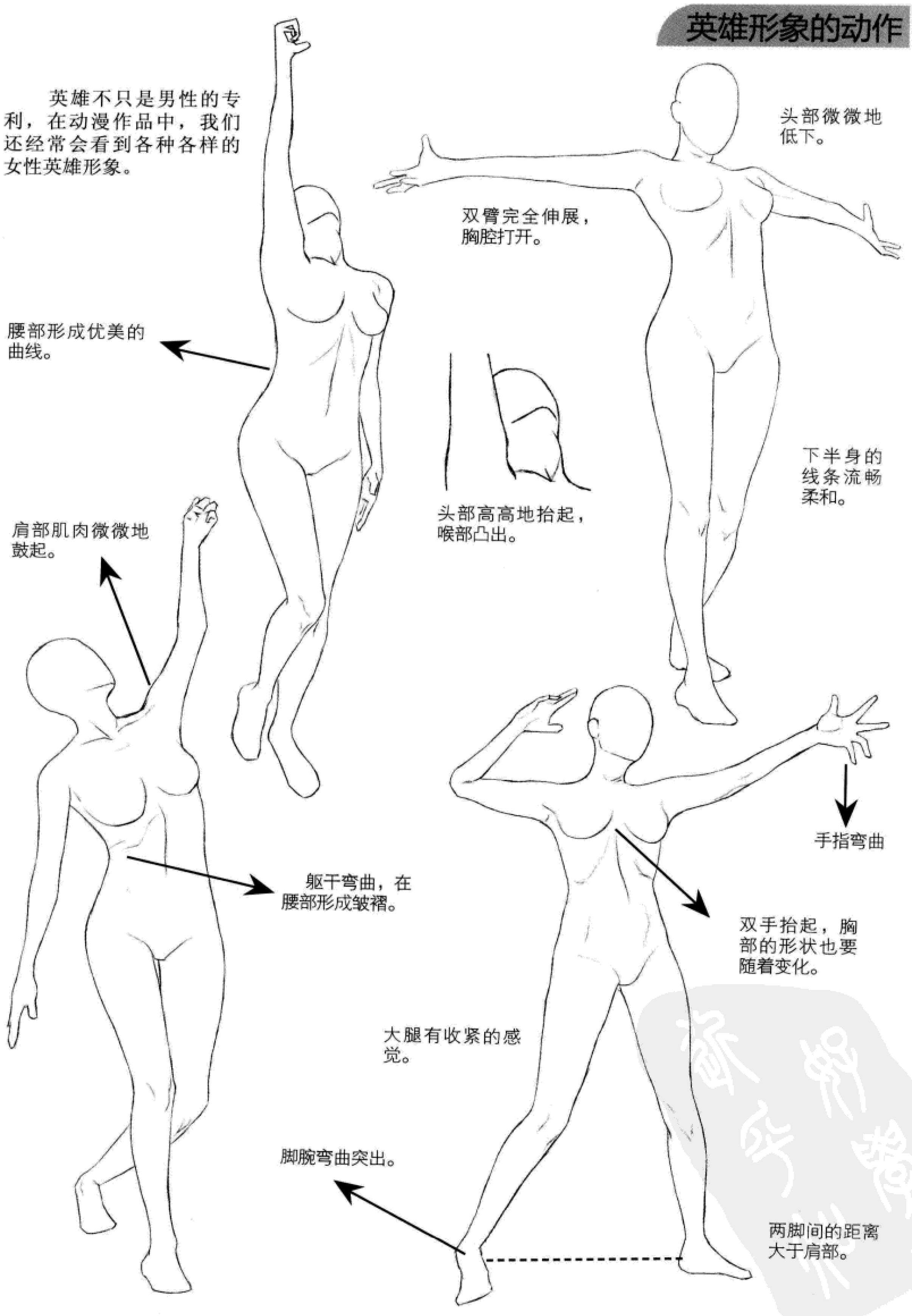
振奋的动作

振奋的动态是经常在动漫作品中见到的动作，这种动态给人的感觉很有活力。



英雄形象的动作

英雄不只是男性的专利，在动漫作品中，我们还经常会看到各种各样的女性英雄形象。

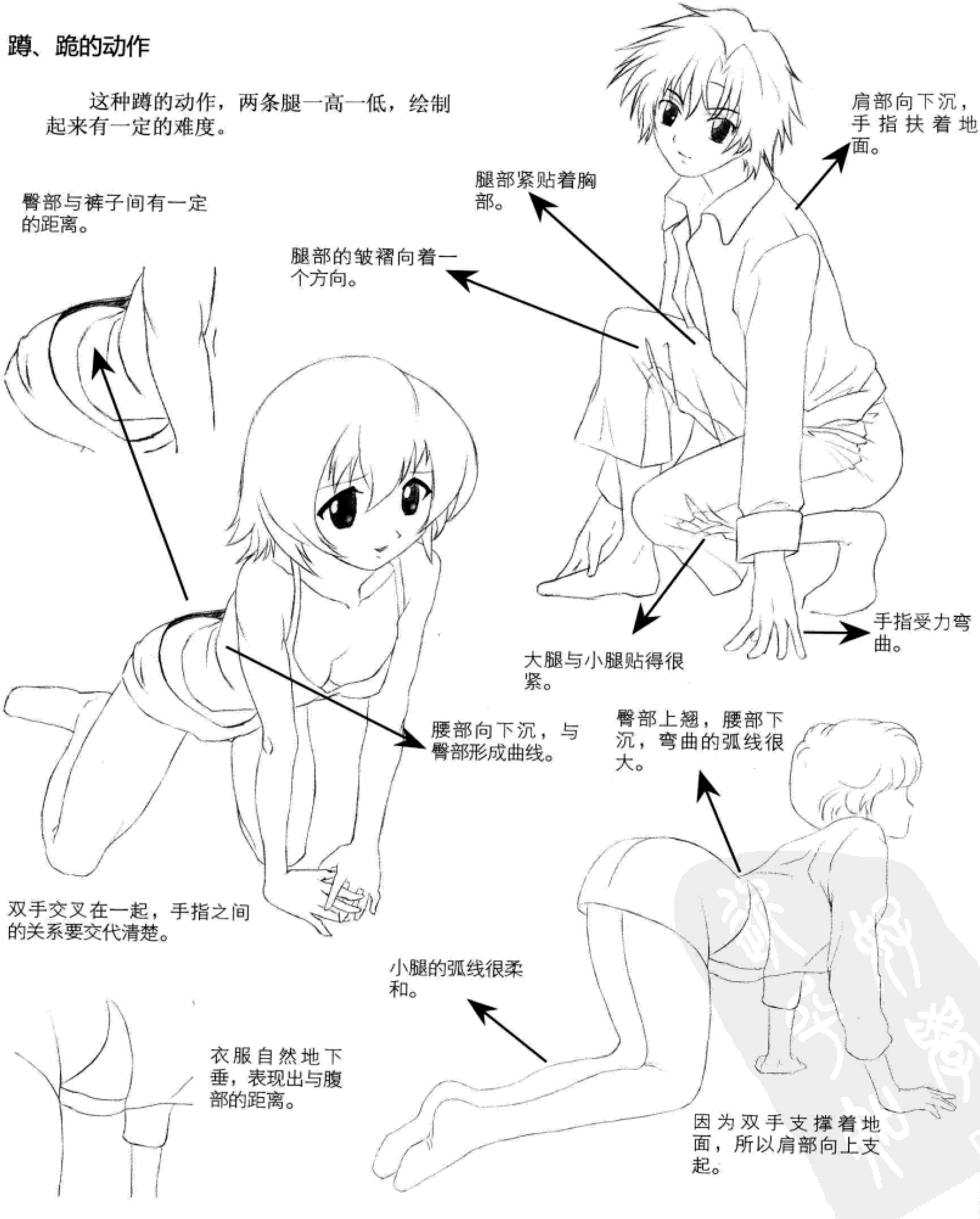


PDG

其他各种常见动作

蹲、跪的动作

这种蹲的动作，两条腿一高一低，绘制起来有一定的难度。



倚靠的动作

颈部后面被头发遮住。

头部向前探，颈部的线条很直。

背部呈现很平滑的曲线。

衣服的皱褶，表现出臀部的紧绷感。

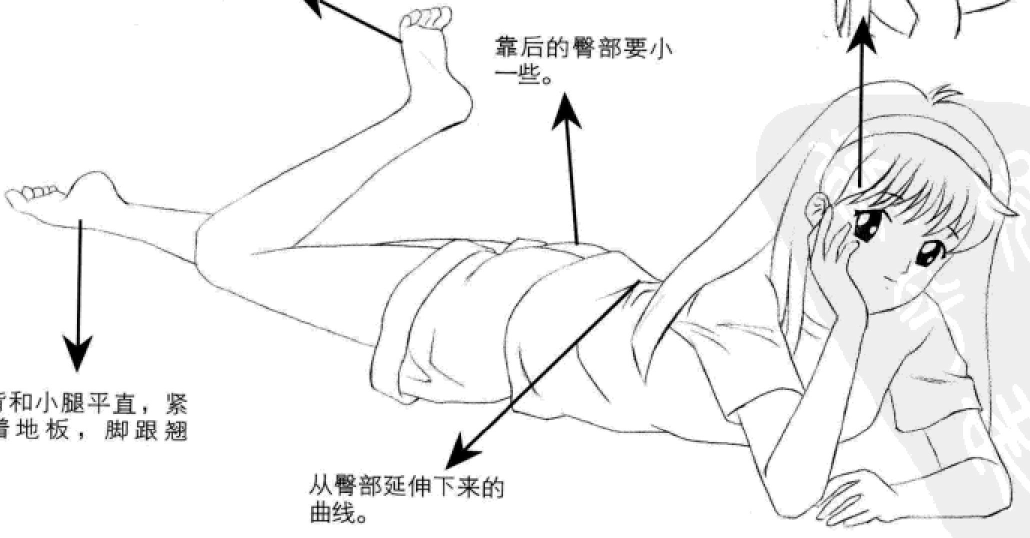
双臂支撑着躯干的重量，背部的曲线自然地延伸到臀部。

趴的动作

两根手指被头发遮住。

弯曲的脚趾，很俏皮的感觉。

靠后的臀部要小一些。



脚背和小腿平直，紧挨着地板，脚跟翘起。

从臀部延伸下来的曲线。

拿着喇叭的动作

手部弯曲，看不到手背。

腰部扭转，这里线条很多。

无奈的动作

头发从手指间露出来，更加能表现出无奈的感觉。

衣服被手拽着，皱褶很多。

手弯曲地靠在腰间，手背的内侧紧挨着身体。

放松的动作

双臂在头后面交叉，头靠在手臂上。

腋下被拉展开。

错误的动作

处于后面的胳膊应该细一些。

这条胳膊画得太长了。

搀扶着跑的动作

男生不太情愿地被女生搀扶着跑的画面，要表达出不情愿的感觉而和突然的感觉。

后面的手臂无力地弯曲，更体现了这种突然的感觉。

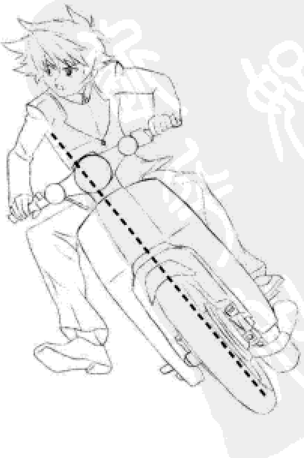
脸和视线都朝着后方的朋友。

上身扭转，紧紧地抱住对方，被抓的衣袖线条很多。

头发的飘动，突出速度感。

头部转动，注视着车子转弯的方向。

身体与车子的倾斜角度很大，表现出转弯的幅度很大。



伸出的脚，同样表示出转弯的幅度大。

骑摩托的动作

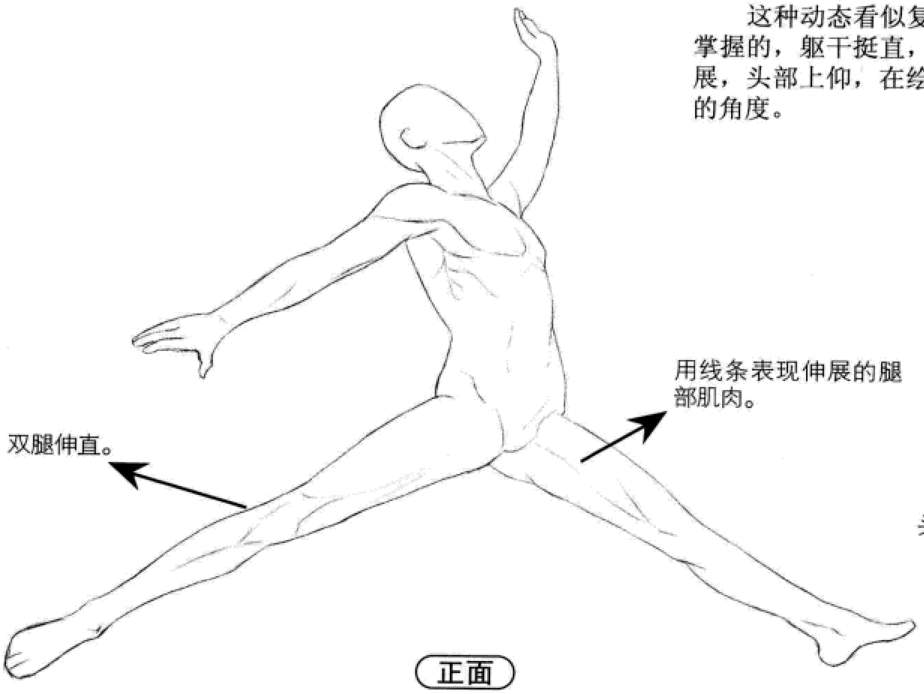
第十章 人物的运动动态

在运动的时候，人身体的各个部位都要配合起来，才能完成运动动作。在动漫作品中也经常需要绘制人物的运动动态，这一章我们来学习一下如何绘制人物的运动动态。

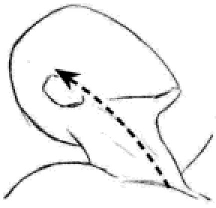
男性运动动态

扣篮动作

这种动态看似复杂，其实是比较容易掌握的，躯干挺直，四肢向不同的方向伸展，头部上仰，在绘制时要注意控制躯干的角度。



正面

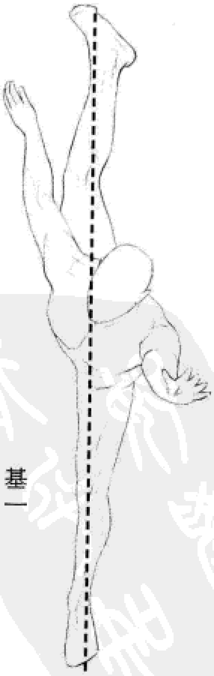


头部朝着后上方伸出。

背面

手臂伸到最高点。

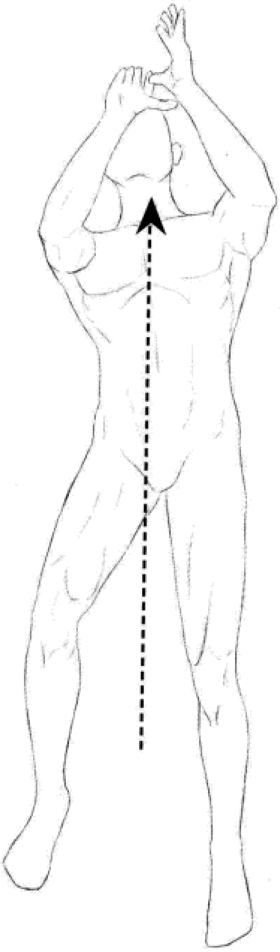
侧面



顶面

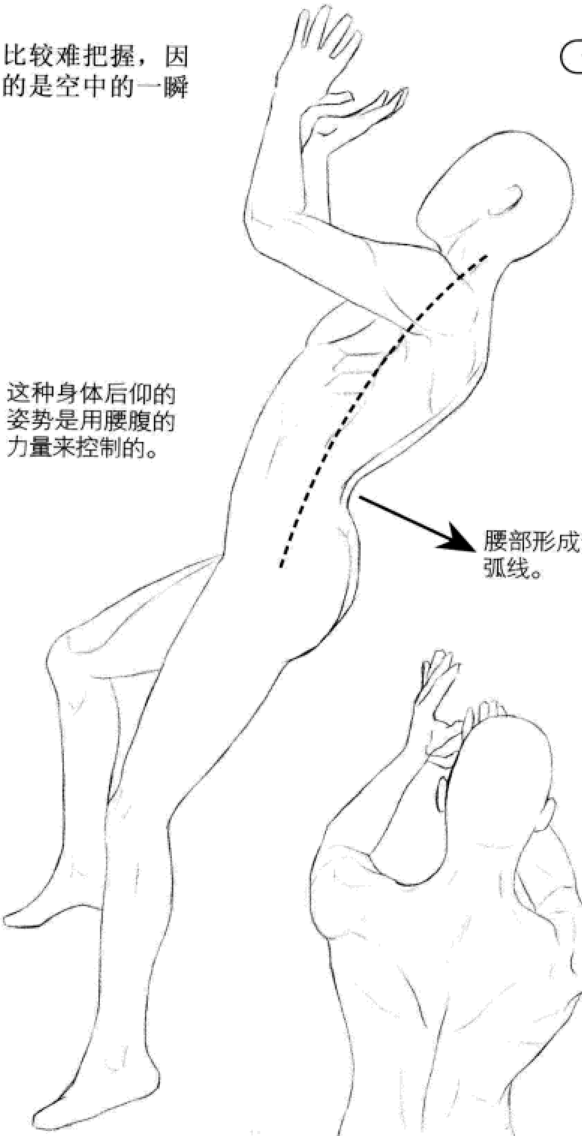
跳起投篮动作

跳起投篮的动作比较难把握，因为这个动作绘制的是空中的一瞬间的动作。



整个身体有种上升的趋势。

正面



侧面

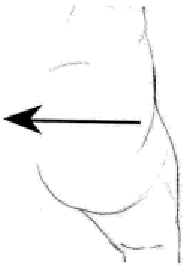
这种身体后仰的姿势是用腰腹的力量来控制的。

腰部形成弯曲的弧线。

一条腿微微抬起，另一条腿自然地下垂。

顶面

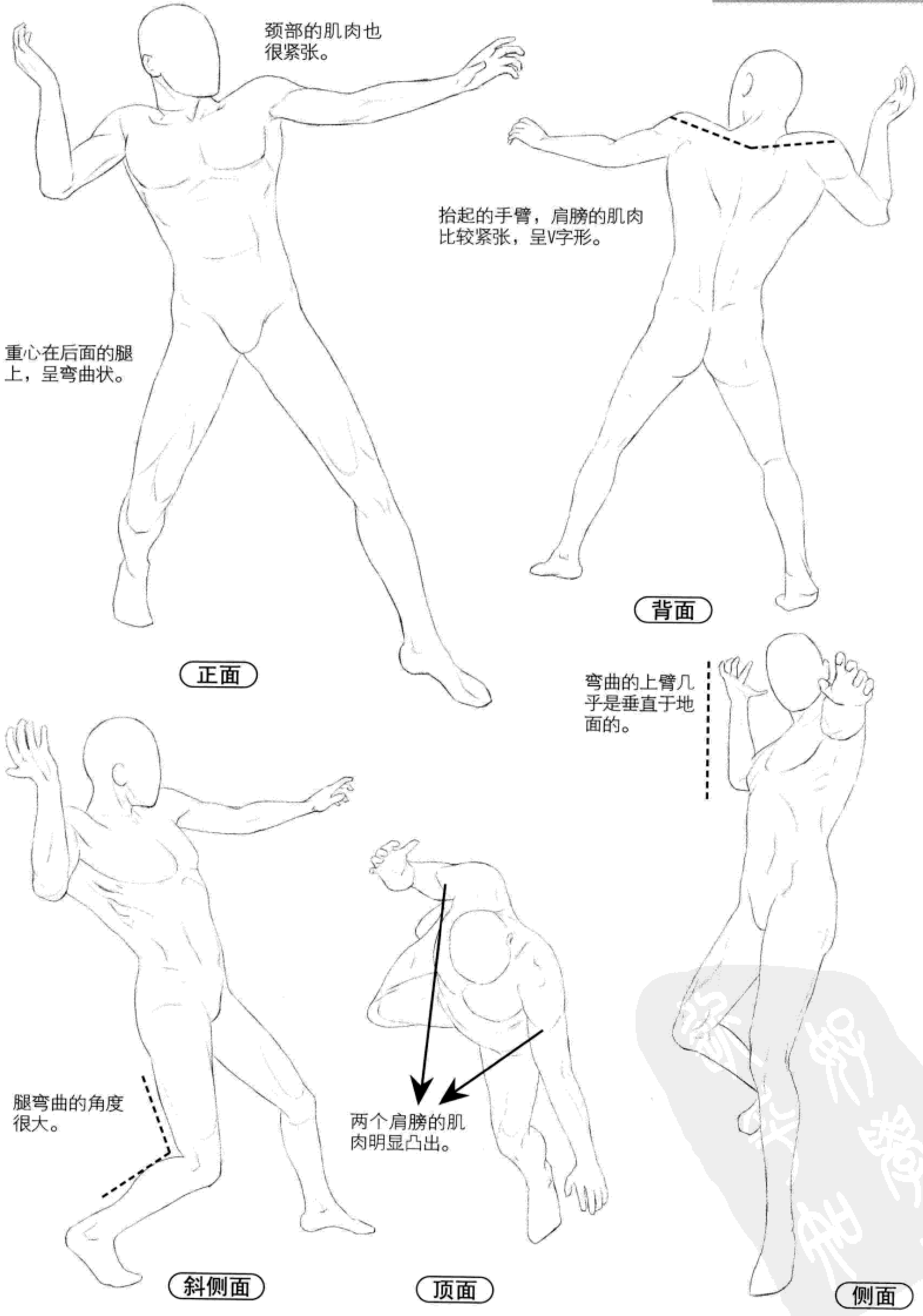
一只手上翻拖住球，另一只手在侧面起辅助的作用。



抬起的腿与胯部形成曲线。

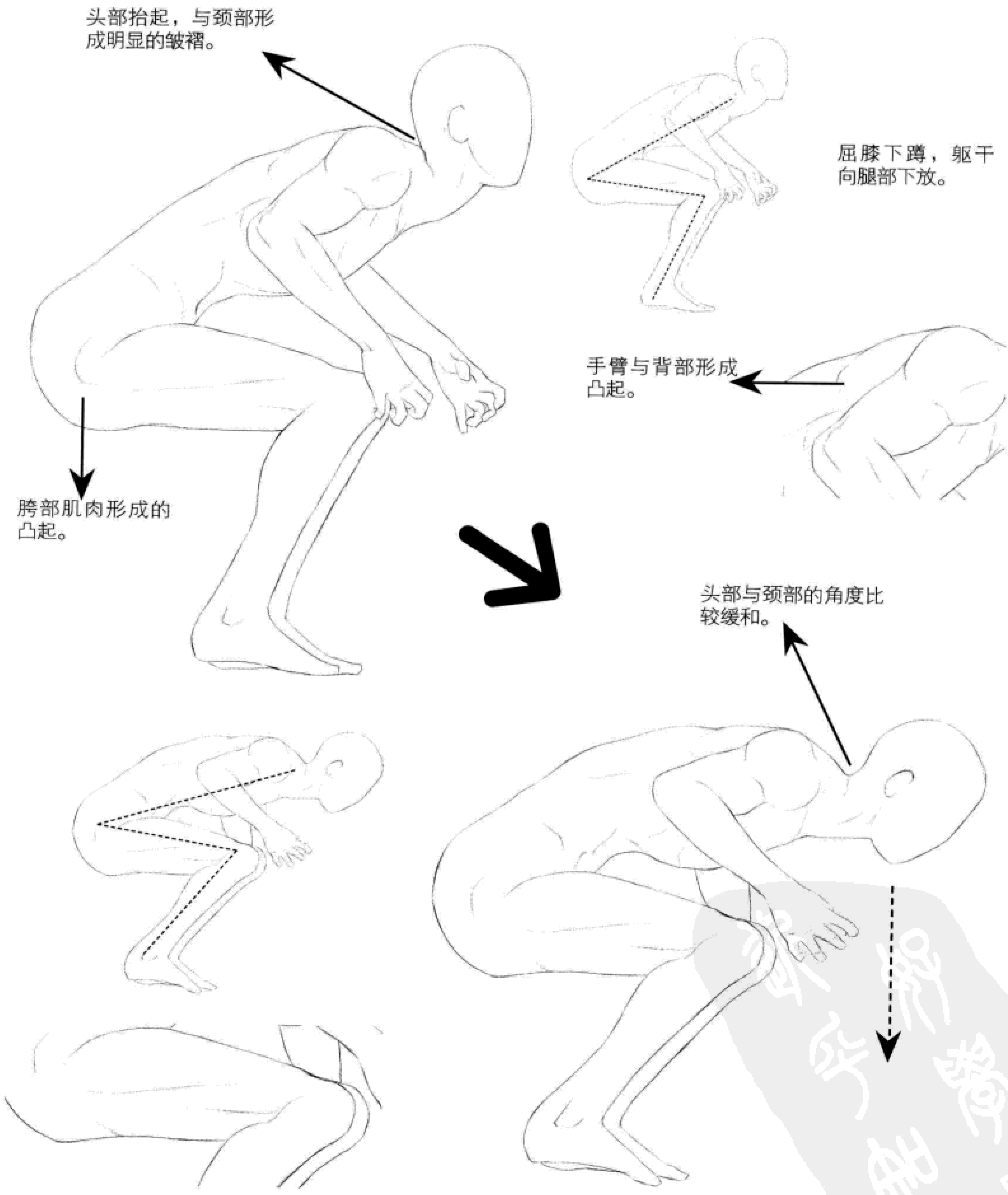
背面

投掷动作


颈部的肌肉也
很紧张。
抬起的手臂，肩膀的肌肉
比较紧张，呈V字形。
重心在后面的腿
上，呈弯曲状。
背面
正面
弯曲的上臂几
乎是垂直于地
面的。
腿弯曲的角度
很大。
两个肩膀的肌
肉明显凸出。
斜侧面
顶面
侧面

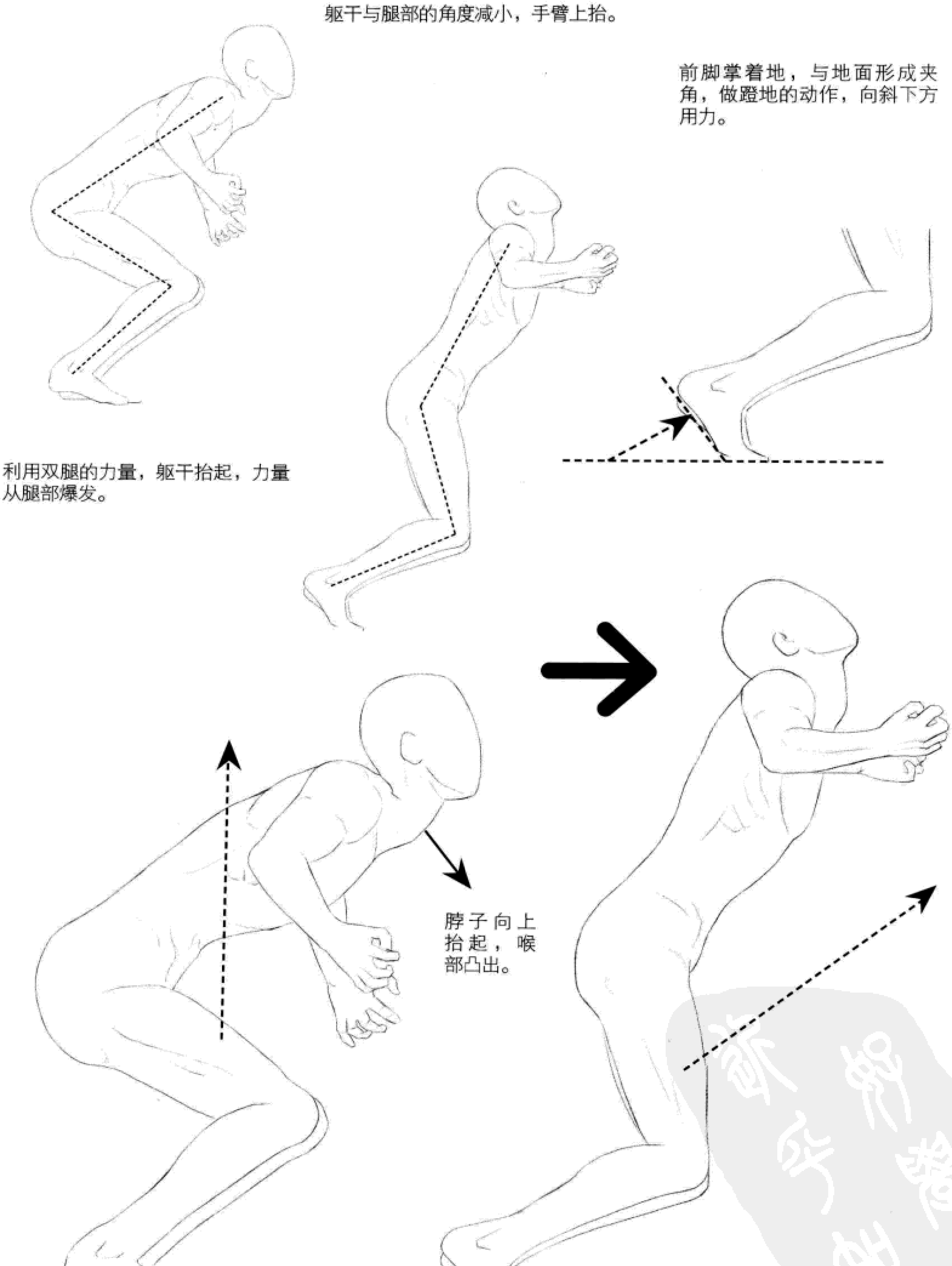
跳起动作的分解

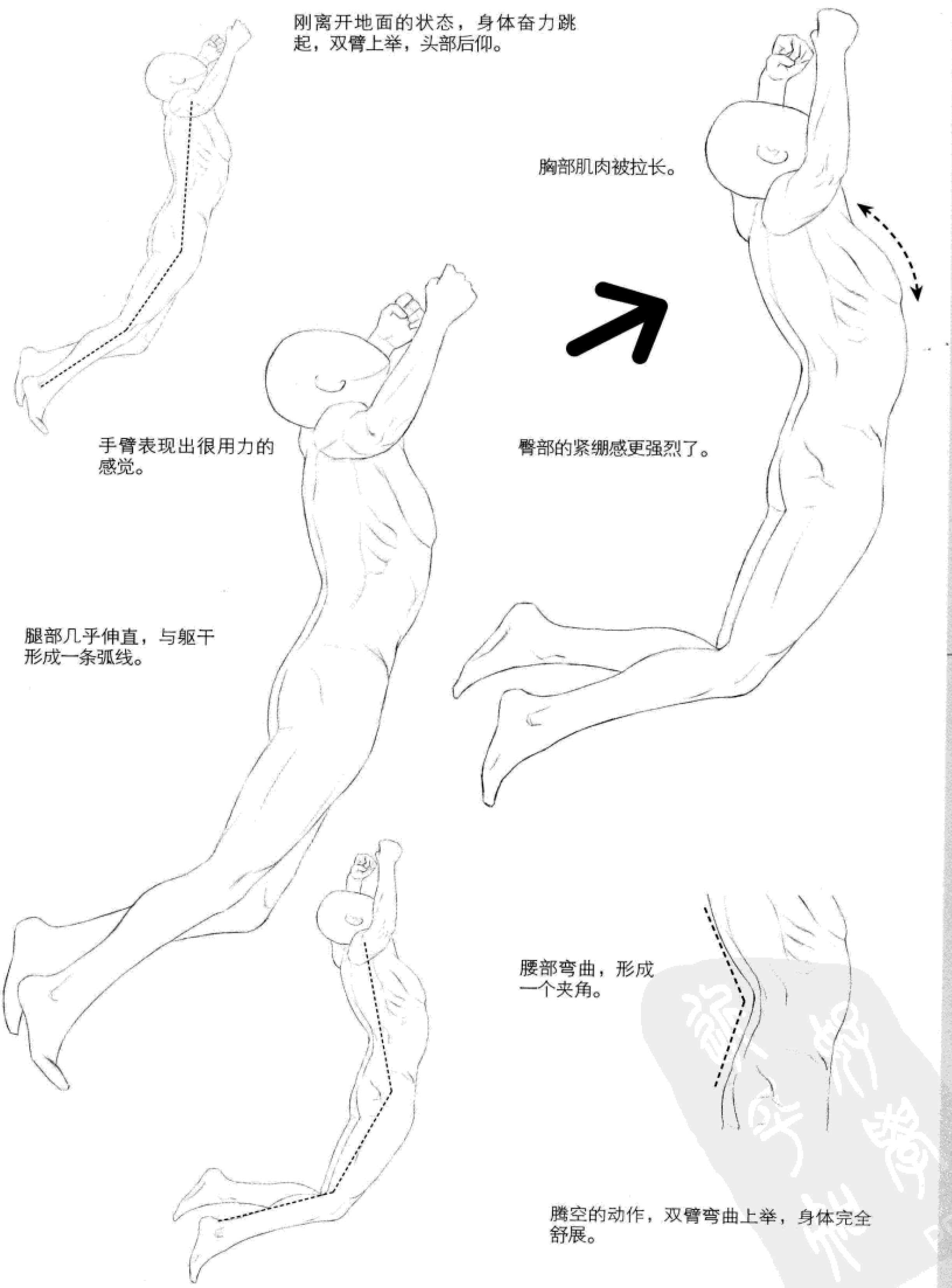
跳起动作的过程有三个阶段：起跳、跳起和落地，这三个阶段分别是在地面、空中、地面完成的。

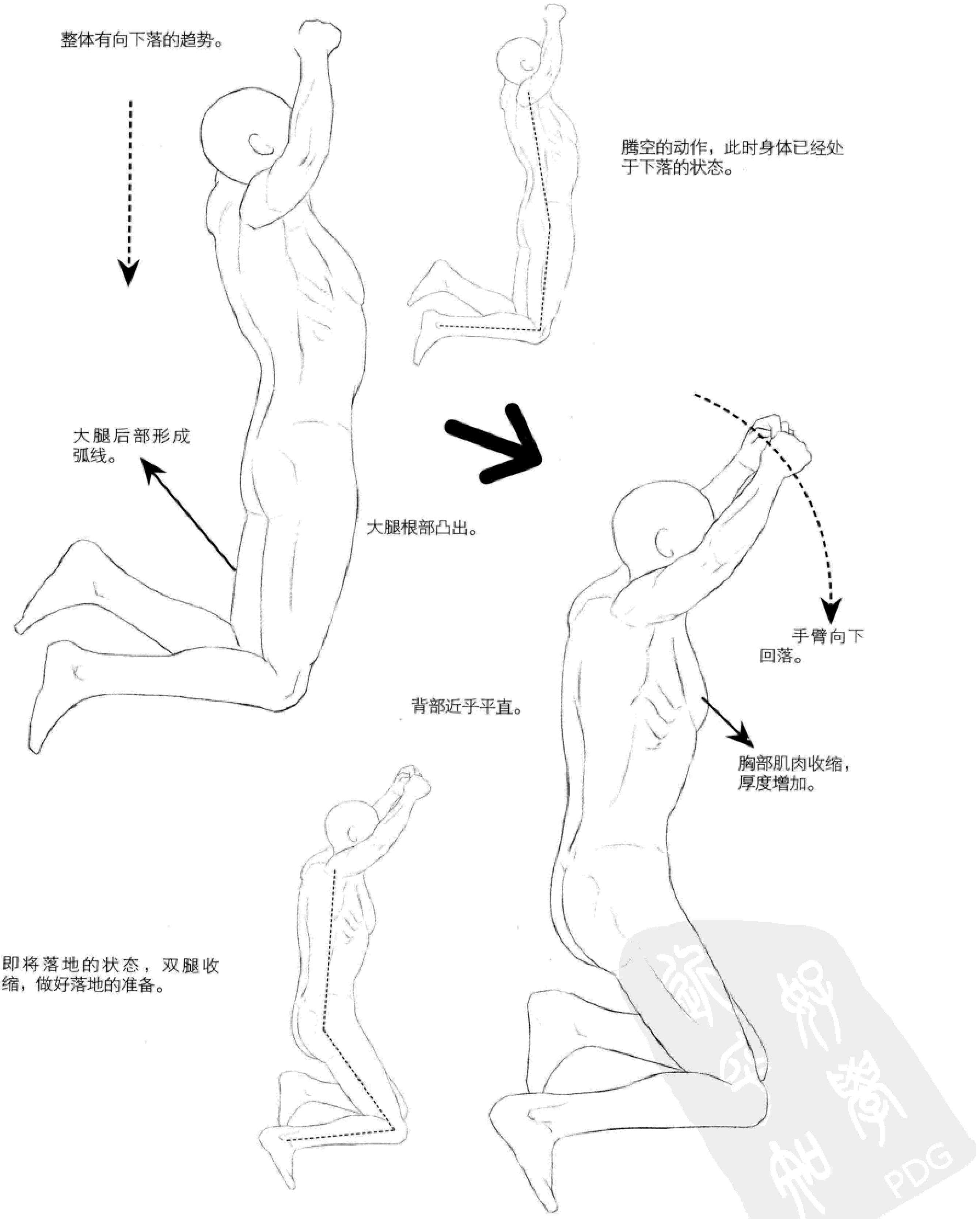


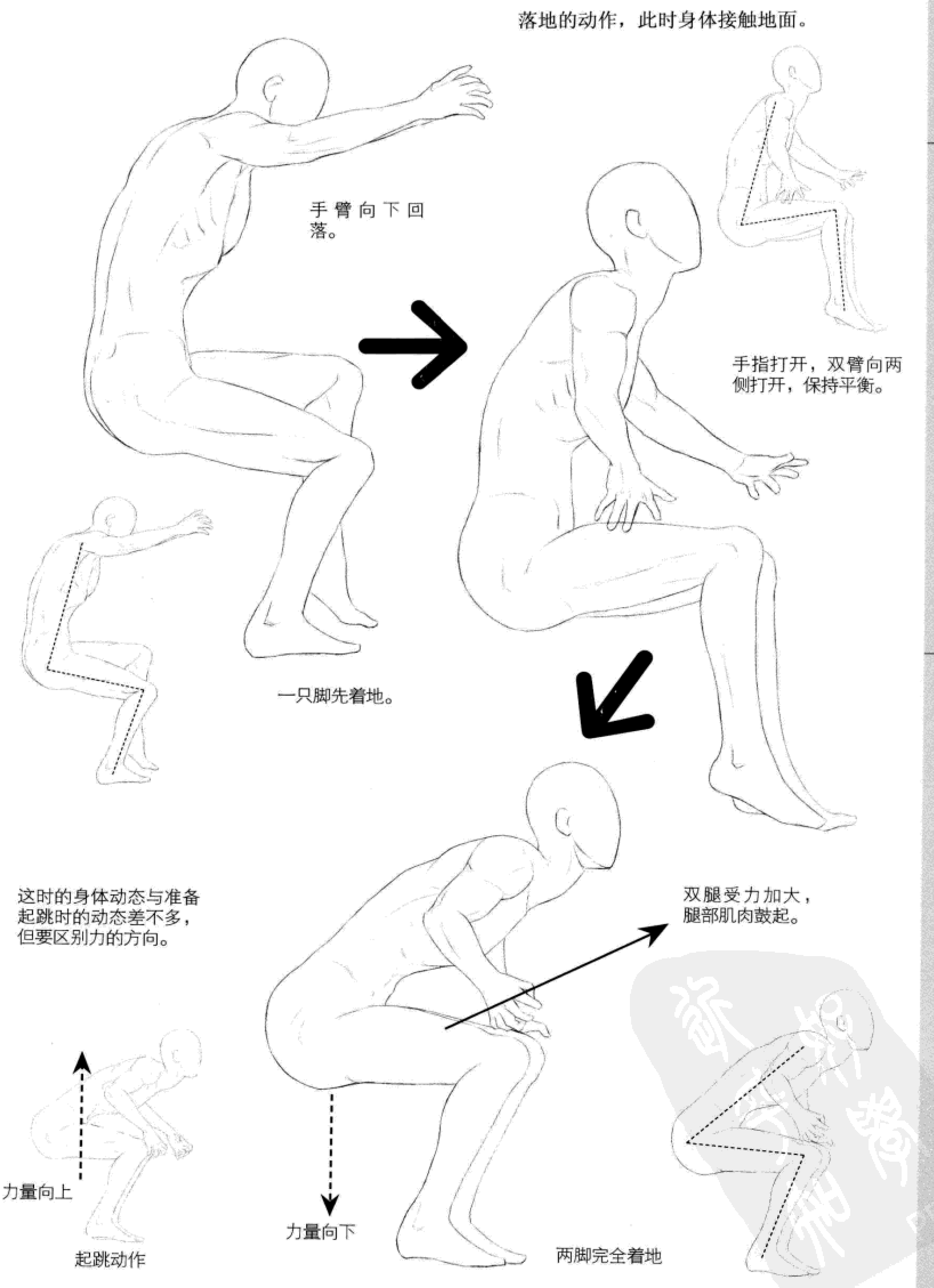
腿部受力加大，肌肉更加明显了。

躯干进一步向下，与腿部的角度进一步缩小。


躯干与腿部的角度减小，手臂上抬。
前脚掌着地，与地面形成夹角，做蹬地的动作，向斜下方用力。
利用双腿的力量，躯干抬起，力量从腿部爆发。
脖子向上抬起，喉部凸出。
离地前的姿势，准备向斜上方跳起。


刚离开地面的状态，身体奋力跳起，双臂上举，头部后仰。
胸部肌肉被拉长。
手臂表现出很用力的感觉。
臀部的紧绷感更强烈了。
腿部几乎伸直，与躯干形成一条弧线。
腰部弯曲，形成一个夹角。
腾空的动作，双臂弯曲上举，身体完全舒展。

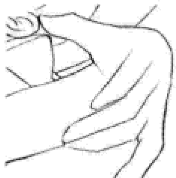

整体有向下落的趋势。
腾空的动作，此时身体已经处于下落的状态。
大腿后部形成弧线。
大腿根部凸出。
手臂向下回落。
背部近乎平直。
胸部肌肉收缩，厚度增加。
即将落地的状态，双腿收缩，做好落地的准备。



落地的动作，此时身体接触地面。
手臂向下回落。
手指打开，双臂向两侧打开，保持平衡。
一只脚先着地。
这时的身体动态与准备起跳时的动态差不多，但要区别力的方向。
双腿受力加大，腿部肌肉鼓起。
力量向上
起跳动作
力量向下
两脚完全着地

其他各种运动动态

跳高

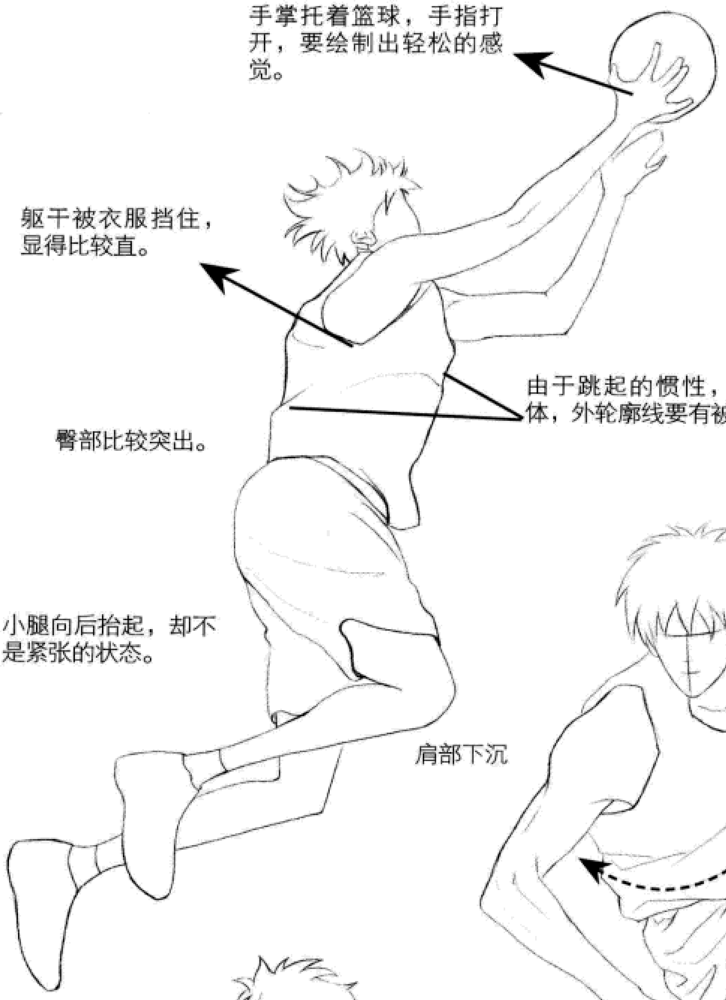


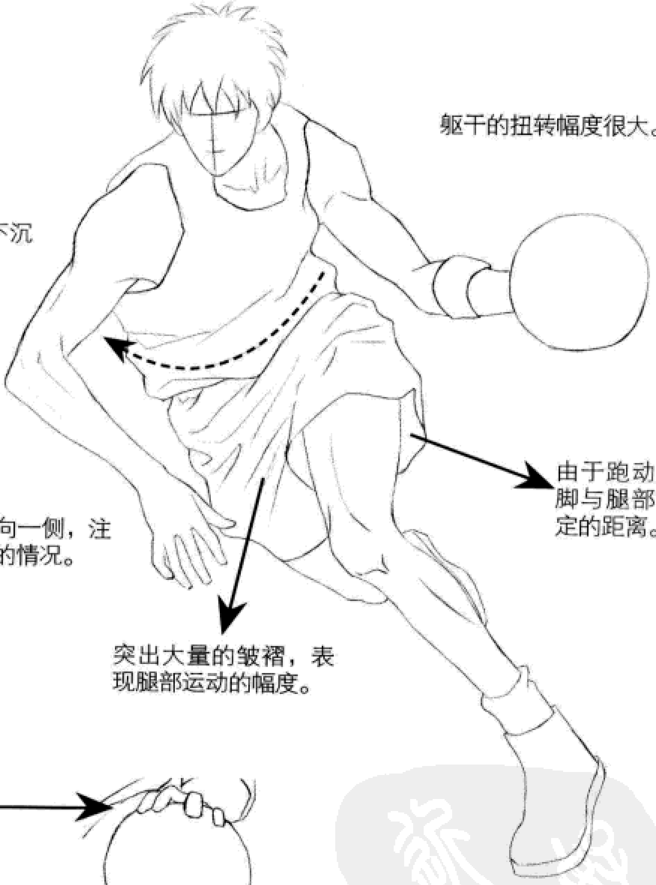
踢足球

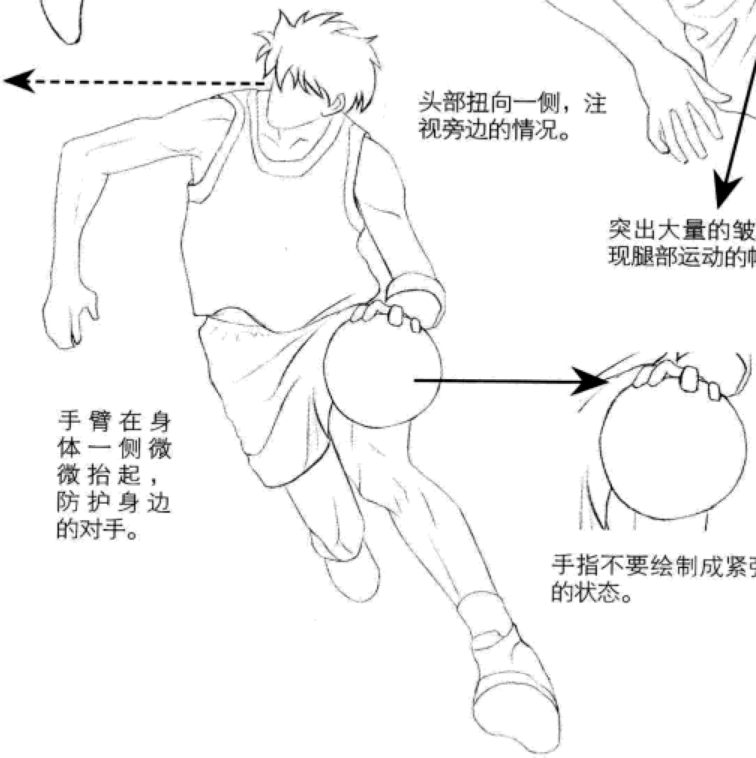
足球运动主要表现人物的奔跑与腿部运动。

打篮球

跳起投篮的动作，双手向上伸出，双腿弯曲，头部抬起注视着目标。



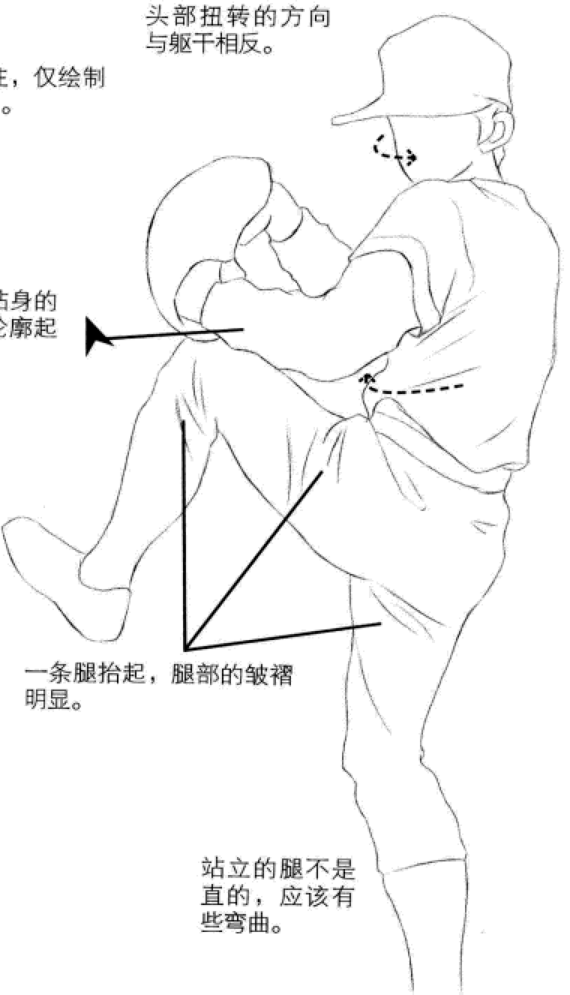




跑动中，为了获得更快的速度，人物的上身向下压低，一只手持球，另一只手在体侧起保护作用。

打棒球

手臂被头部挡住，仅绘制一只手就可以了。
胸腔完全展开，绘制时线条要平滑。
手腕弯曲的幅度很大。


头部扭转的方向与躯干相反。
由于穿着贴身的服装，外轮廓起伏不平。
一条腿抬起，腿部的皱褶明显。
站立的腿不是直的，应该有些弯曲。

颈部扭转，要将颈部的肌肉表现一下。
手指用力地握住球棒，手指之间挨得很紧，不能有缝隙。

前面的手臂要表现出应有的肌肉。
因手臂向后，背部的衣服出现很多线条。

第十一章 人物的格斗动作

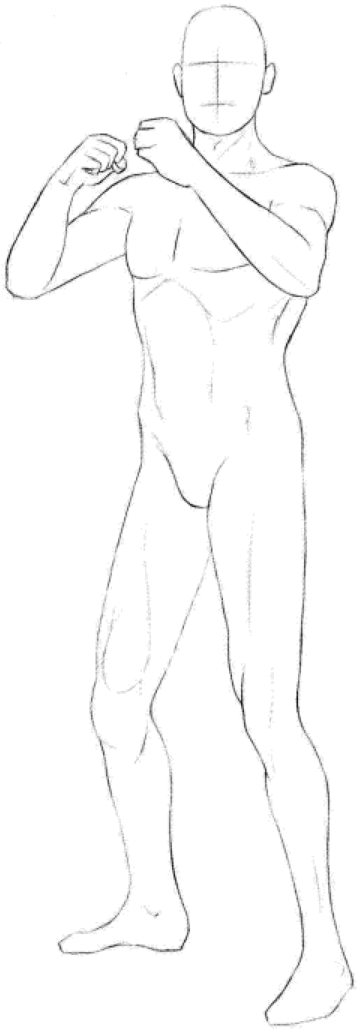
人在进行格斗时，身体的动态表现是比较复杂的，在绘制时要注意身体各部位的表现要合理，这一章我们来学习一下如何表现人物的各种格斗动态。

男性格斗动作

拳击预备姿势

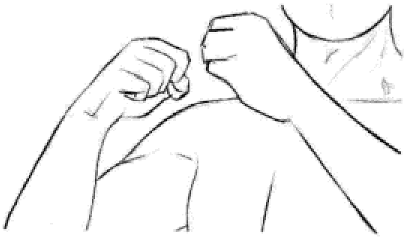
侧面

背面

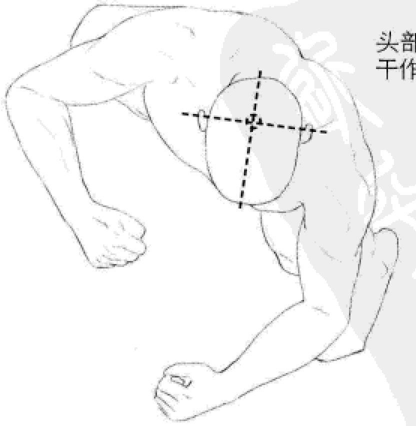


正面

双膝微微弯曲，如果弯曲的角度太大，会显出人物的紧张感。



手腕要绘制得直一些。



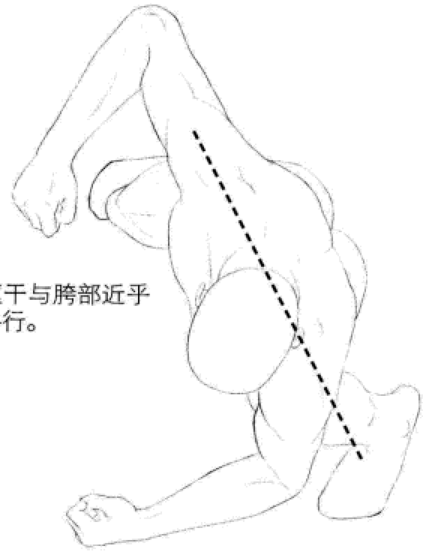
头部的转动以躯干作为中心。

顶面

拳击动作，是格斗时的预备姿势，双手抬起，一前一后，两腿适当地分开，绘制时要注意保持躯干的挺直。

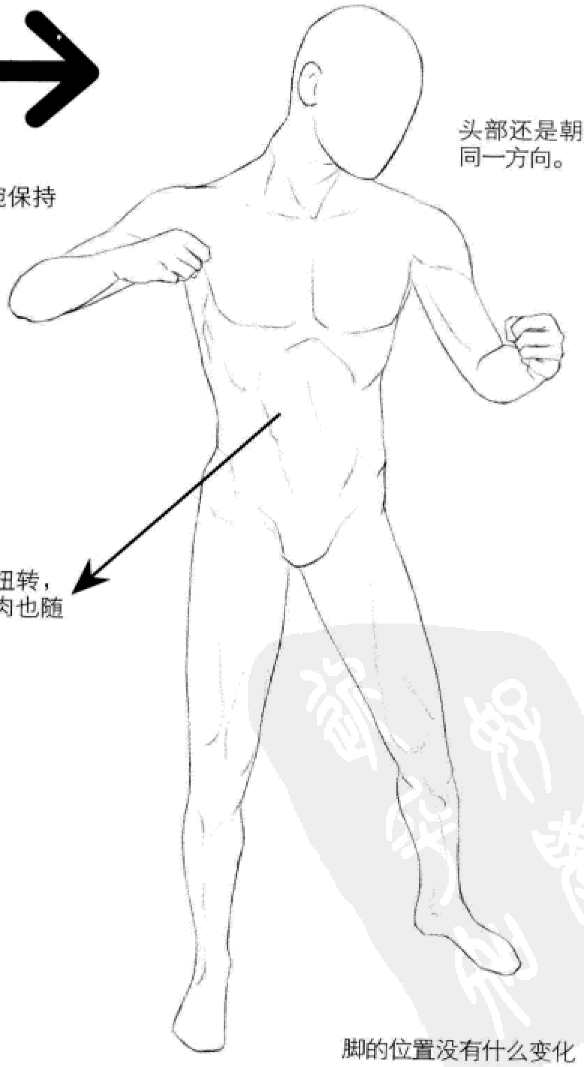
出拳动作的分解

出拳的动作是一个由放松到紧张，又由紧张到放松的身体变化过程。



躯干与胯部近乎平行。

手臂拉后，手腕保持平直。

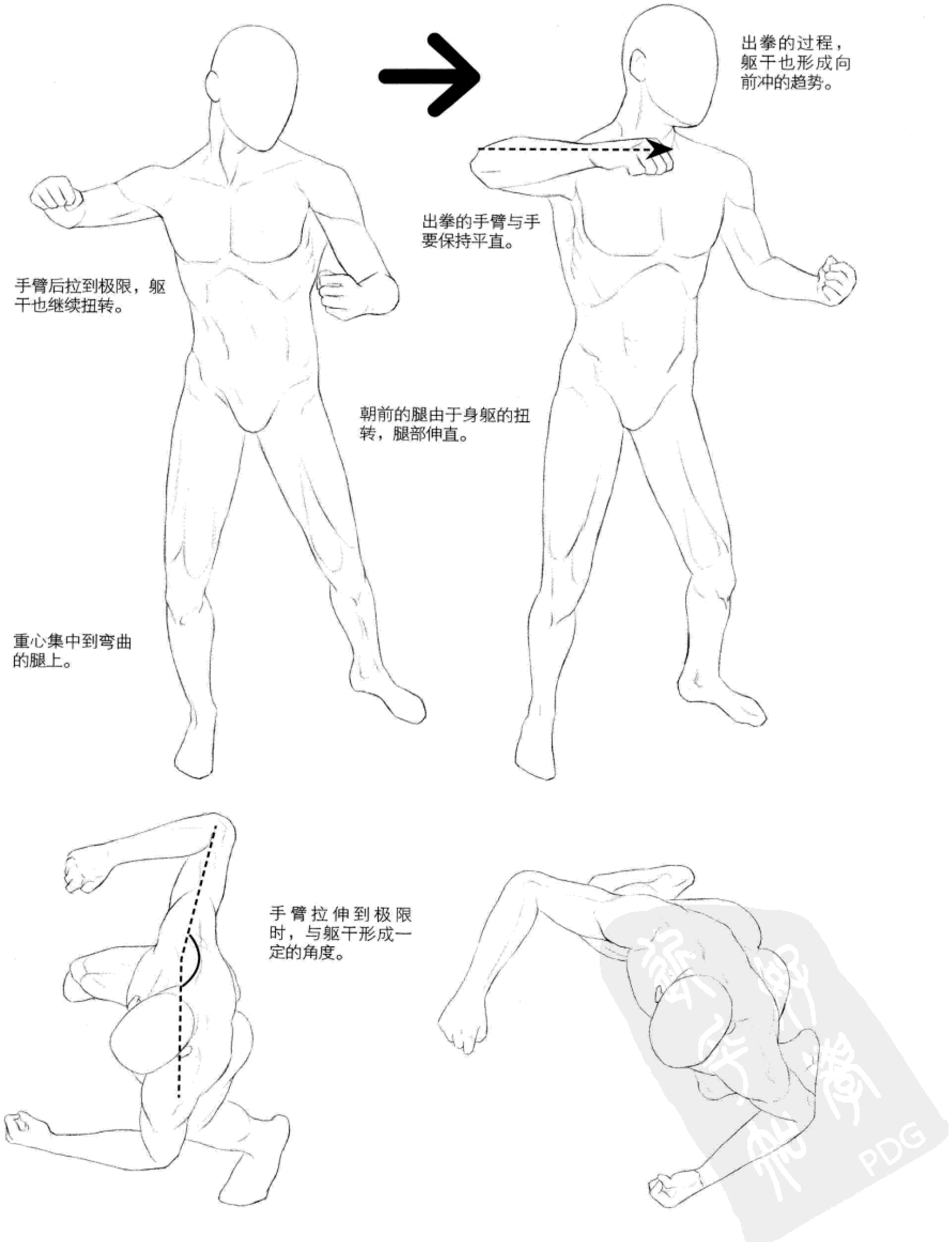


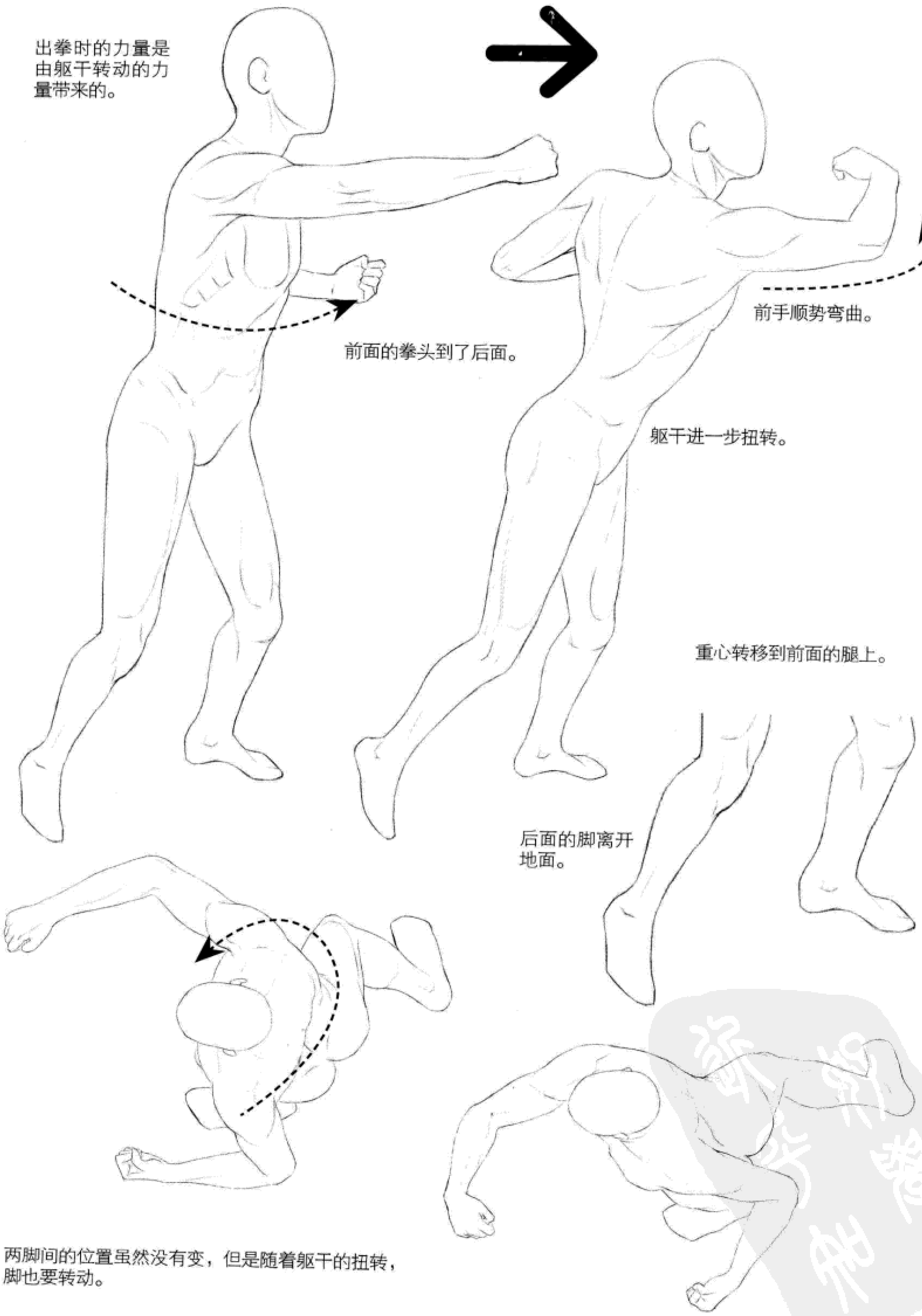
头部还是朝着同一方向。

躯干的扭转，腹部肌肉也随着变化。

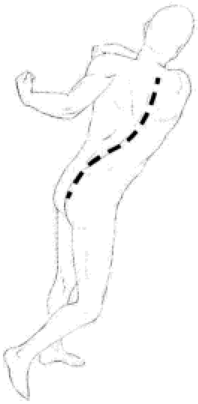
从基本的预备状态做出拳状，前手降低，后手向后拉，躯干也随着手臂的后拉扭转。

脚的位置没有什么变化


手臂后拉到极限，躯干也继续扭转。
出拳的过程，躯干也形成向前冲的趋势。
出拳的手臂与手要保持平直。
朝前的腿由于身躯的扭转，腿部伸直。
重心集中到弯曲的腿上。
手臂拉伸到极限时，与躯干形成一定的角度。

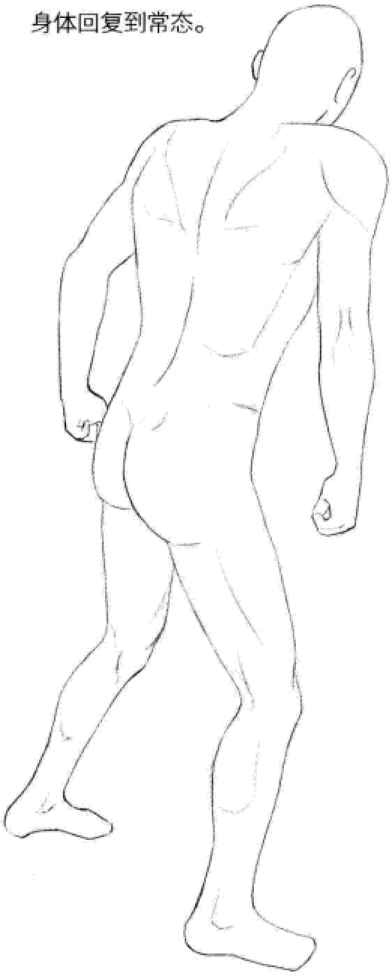

出拳时的力量是
由躯干转动的力
量带来的。
前面的拳头到了后面。
前手顺势弯曲。
躯干进一步扭转。
重心转移到前面的腿上。
后面的脚离开
地面。
两脚间的位置虽然没有变，但是随着躯干的扭转，
脚也要转动。

由于向前的惯性，身体已经失去了重心。

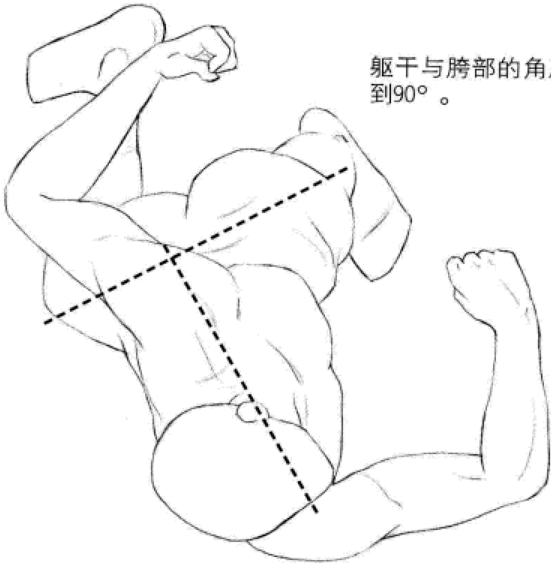


这时躯干的扭转已经到了极限。

身体回复到常态。



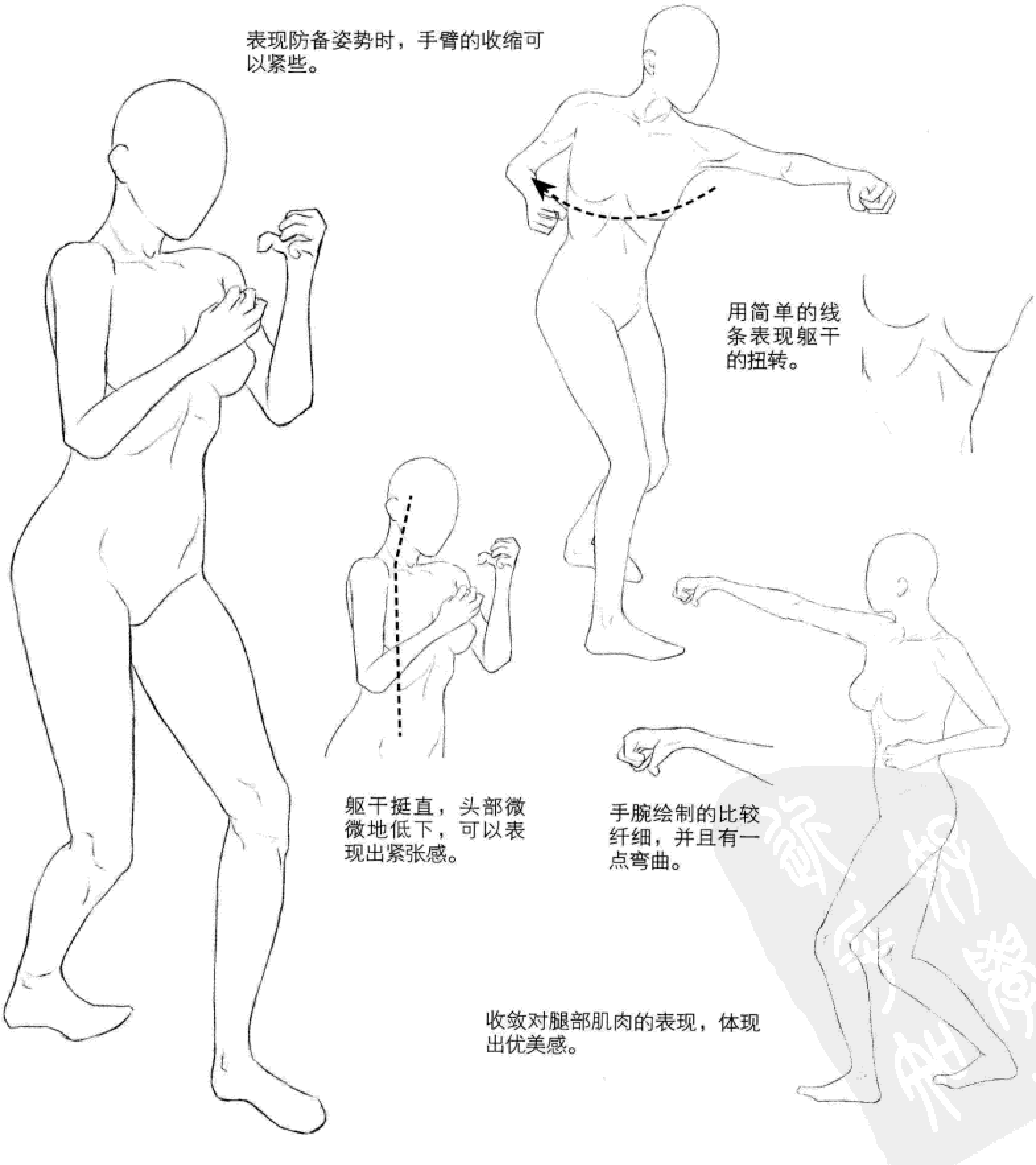
后脚及时提到前面，不然人物就要摔倒了。



躯干与胯部的角度达到90°。

女性格斗动作

女性的格斗动态与男性是大致相同的，只是因为身体的结构不同于男性，所以在表现上会有不一致的地方。



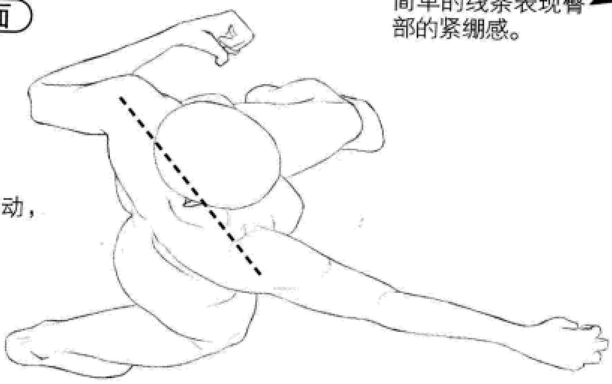
出 拳

女性在出拳时，双手一前一后，两腿分开，为了体现更强的力量感，将腿部的弯曲幅度绘制得大一些。

正面

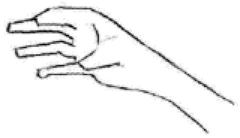
侧面

背面



顶面

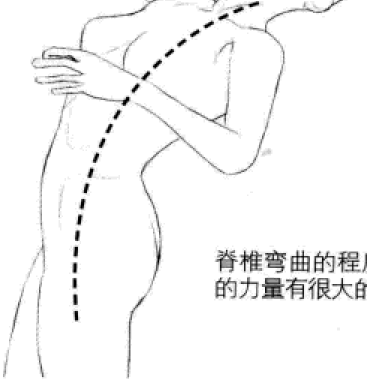
对 抗



手指自然地张开。

表现一下腿部肌肉的紧张感。

由于受到冲击，身体向后倒去，一只脚离开地面，身体失去重心。

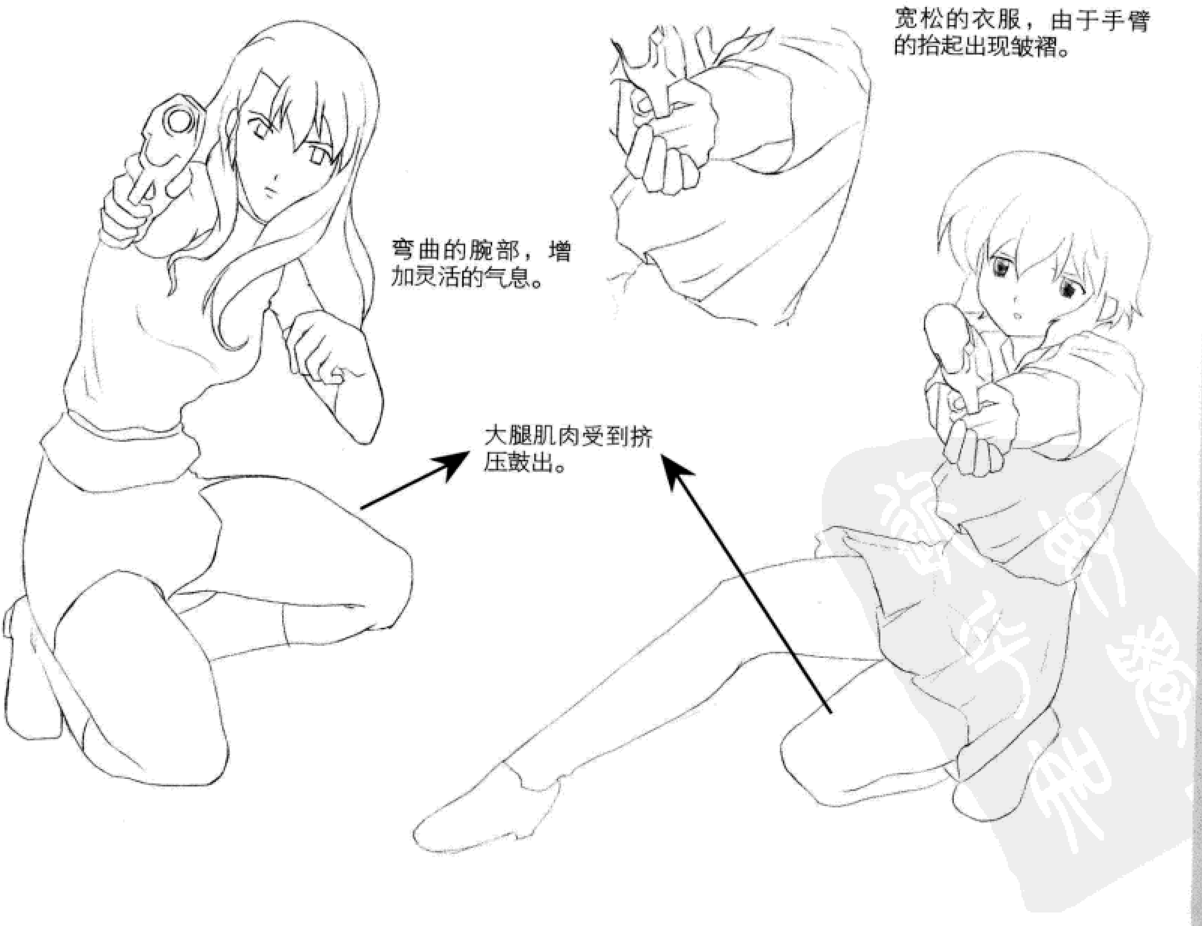


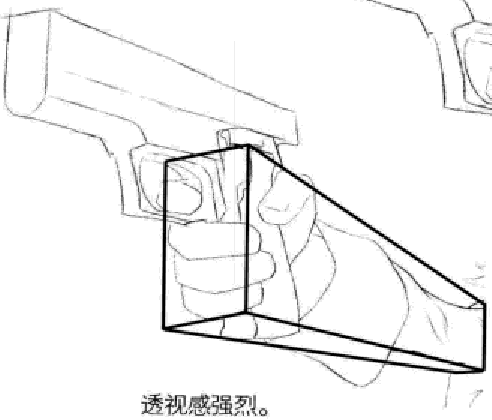
脊椎弯曲的程度与受冲击的力量有很大的关系。

其他各种格斗动作

手拿武器动态的表现

绘制这种拿枪的姿势是比较
简单的，因为枪的体积占据
了画面的大部分。
手指被枪挡住，只露出大拇指。
将枪近大远小的透视感表现得强烈些。


宽松的衣服，由于手臂
的抬起出现皱褶。
弯曲的腕部，增
加灵活的气息。
大腿肌肉受到挤
压鼓出。



由于在前面，对手指的绘制要细致些。

透视感强烈。

腹部的皱褶比较多。

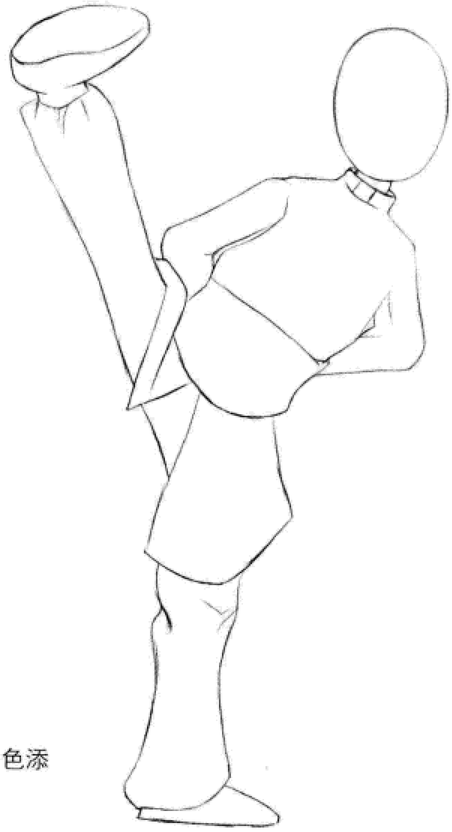
双臂垂下，但并不是放松的状态。

挺胸的动作，腰部曲线明显。

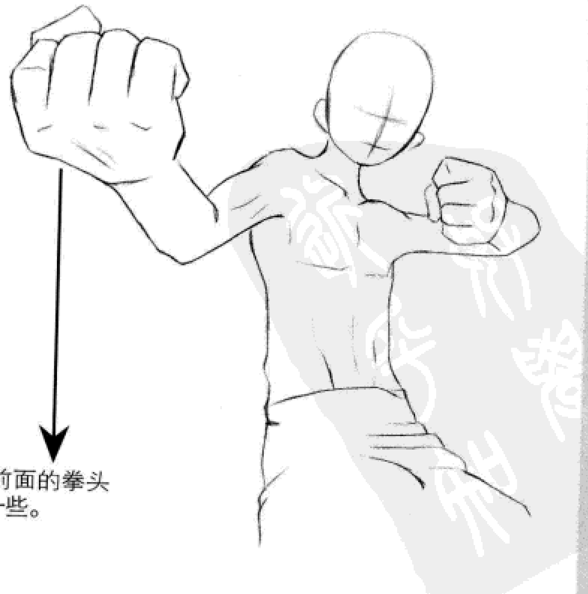
头发向后飘起，体现出向前奔跑的速度感。

空手格斗动态的表现

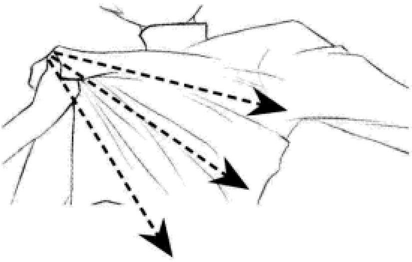
这种人物动作的造型有一些Q版的感觉，在表现时只要将动态绘制准确就可以了。



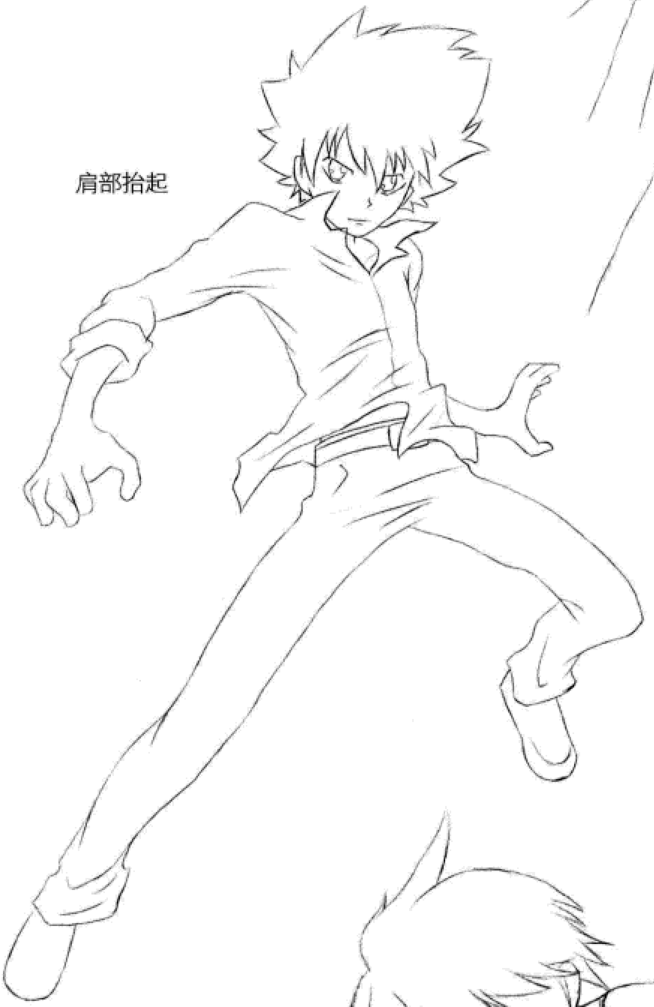
肌肉的表现，为角色添加干练的感觉。

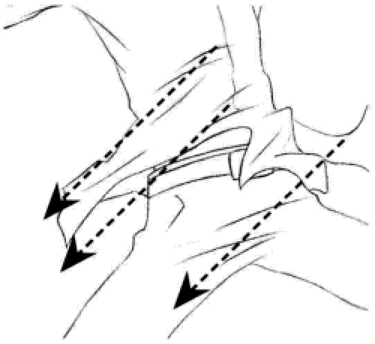


刻意地的将前面的拳头和脚画得大一些。


手抓住衣服，皱褶由一点向周围扩散。

躯干有被提起的感觉。


肩部抬起


朝着一个方向表现服装皱褶，有助于体现人物运动的趋势感。

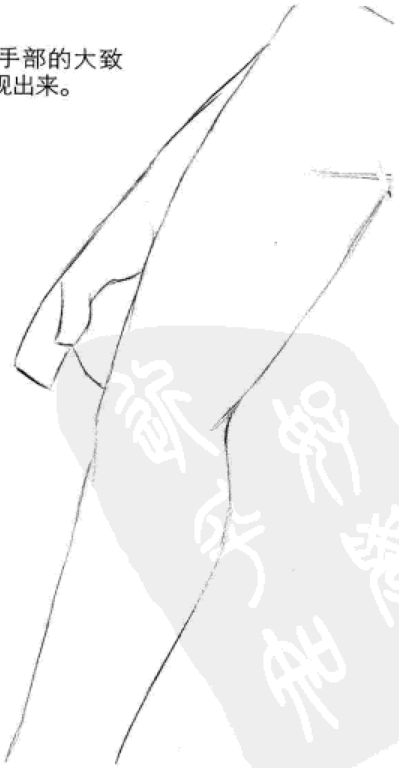
头部与身体运动方向是相反的。
衣角上扬
上抬
屈腿

第十二章 各种动态姿势的绘制练习

我们通过前面的学习，这一章来绘制两个具有动感的姿势。

绘制男性动态姿势

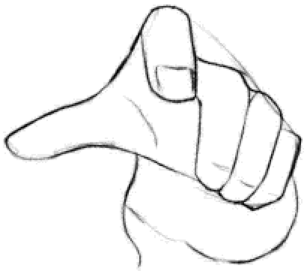
男性动感姿势的绘制，要注意在表现人物动态的同时，也要将男性身体的肌肉表现一下，这样不仅可以使人物更加完美，在动作的表现上也会更加有张力和分量感。



❶

要粗略地绘制出人物的草图或外形。

根据五官基准线绘制出眼睛、鼻子、嘴和耳朵。



将手部的细节刻画出来。

绘制出身体的肌肉。

❷

根据草图将外轮廓绘制清晰，也就是我们常说的勾线。

❸

绘制出人物的头发，并为人物添加裤子和鞋子。

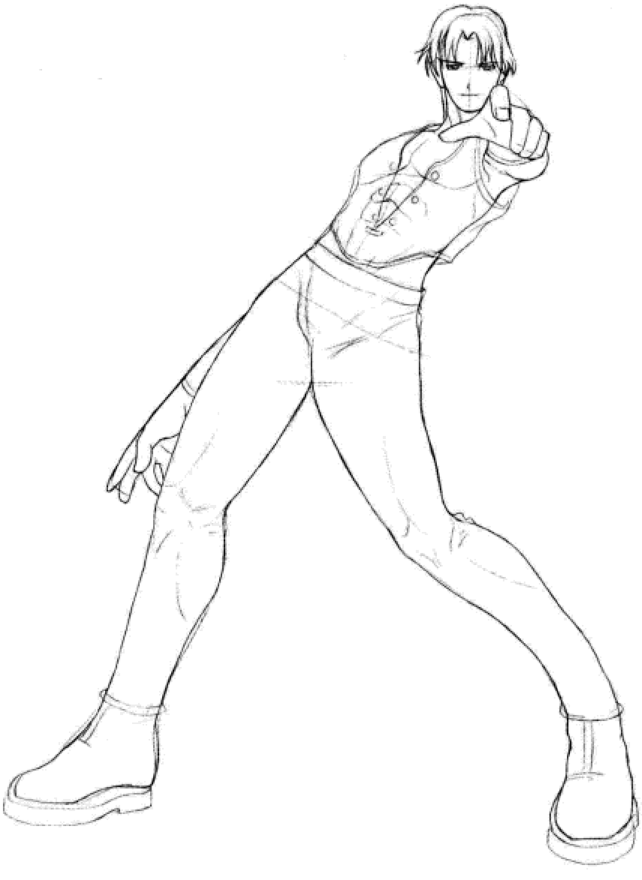
腰部要留出一定的空余，可以很好地表现肌肉的结实感。

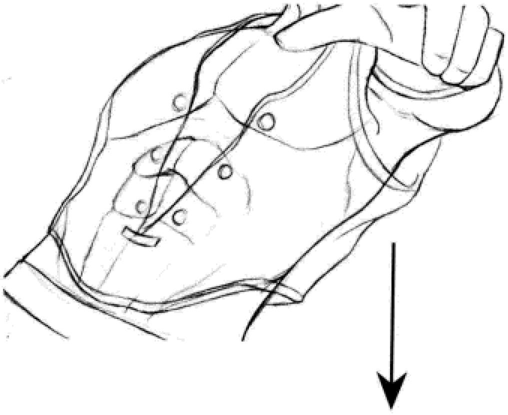
擦除头发处多余的线条。

膝部裤子的皱褶虽然小，但也要用心表现。

❹

擦除身体多余的线条，再次确定轮廓线，完成画稿。





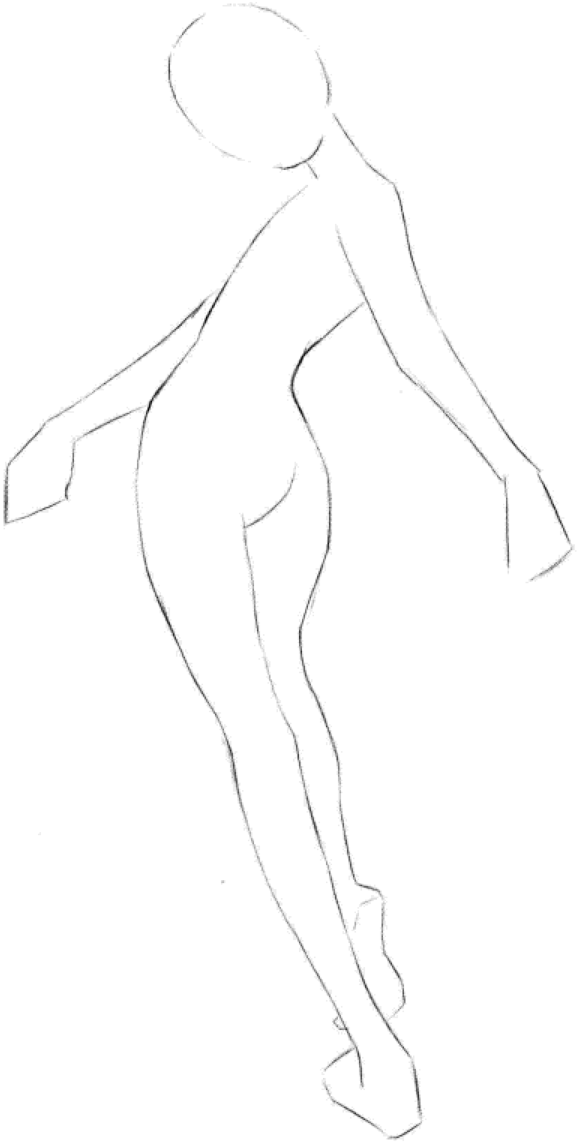
宽松的上衣随着身体的倾斜，与身体会产生一定的距离。

根据不同的情形还可以为人物再添加一件外衣。

完成的画稿

绘制女性动态姿势

由于女性的身体比较柔软并且纤细，我们在绘制女性的动感姿势时，要注意线条的运用一定要顺滑流畅，这样才能表现出人体动作和女性特有的美感。



❶

勾画出人物的动态和身体的外轮廓。

❷

进一步绘制人体的外轮廓，并确定面部的五官基准线。

❸
刻画出胸部、手和脚等部位的细节。

在躯干上画出胸部，要根据身体扭转的程度，将胸部的位置绘制准确。

细致地刻画出手部的细节，这些小的部位如果不仔细地刻画，会使整个人物看上去太过单调。

运用曲线确定出臀部的位置。

手腕、脚腕要画得细一些。

头部形状有些瘪，这里修正一下，虽然最后这些线条要被擦掉，但严谨地处理每一个细节是很重要的。

根据五官的基准线，绘制出人物的五官。

头发虽然不长，但还是要表现出飘逸的感觉。

4

绘制出头发、眼睛和嘴。

眼睛的刻画对于表现人物是很重要的。

❺ 对眼睛进行深入的地刻画。

❻ 根据外轮廓绘制出人物的衣服。

完成的画稿

7

擦除被衣服遮挡的身体轮廓线，完成画稿。